



10 月

献立予定表 (Bコース)



小田原市学校給食センター

日 曜日	献立名	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルギー kcal	中止など
					たんぱく質 g	
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載してありません					脂肪 g	
					塩分 g	
1 火	牛乳 ぶどうパン ツイストマカロニのトマト煮 チーズフォンデュコロッケ	牛乳 豚肉	ぶどうパン コロッケ 油 マカロニ	玉ねぎ 人参 トマト	818	
					28.4	
					29.9	
					2.6	
2 水	牛乳 栗ご飯 けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 かつお節 豆腐	ご飯 ごま油 油 じゃがいも 栗 砂糖	人参 大根 ぶなしめじ ねぎ いんげん こんにゃく	743	
					29.3	
					19.1	
					2.4	
3 木	牛乳 五目うどん ちくわの磯辺揚げ(2個)	牛乳 ちくわ 鶏肉 のり かつお節 なると	ゆでめん 小麦粉 油 砂糖	人参 ぶなしめじ 玉ねぎ 小松菜 まいたけ たもぎだけ	747	
					31.7	
					21.7	
					3.2	
4 金	牛乳 キムタクご飯 小田原大根のそぼろあんかけ	牛乳 かつお節 豚肉 高野豆腐 鶏肉	ご飯 麦 ごま油 油 砂糖 片栗粉	人参 しいたけ 玉ねぎ 大根 白菜キムチ 枝豆 たくあん	730	
					31.0	
					23.0	
					2.3	
7 月	牛乳 ご飯 鮭のパン粉焼き 小田原里芋の煮物	牛乳 鮭 豚肉 かつお節	ご飯 里芋 卵なしマヨネーズ パン粉 油 砂糖	生姜 人参 しらたき いんげん	730	
					38.4	
					24.9	
					1.3	
8 火	牛乳 コッペパン メンチカツ ABCスープ	牛乳 チキンメンチカツ ウインナー がらスープポーク&チキン	コッペパン 油 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ	771	
					27.8	
					36.7	
					2.2	
9 水	牛乳 こぎつねご飯 根菜の味噌汁	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌 さつま揚げ 豆腐	ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ ごぼう ねぎ 人参 大根	764	
					33.8	
					25.4	
					2.5	
10 木	牛乳 梅丸ラーメン さつま揚げの甘辛炒め ブルーベリータルト	牛乳 梅なると 豚肉 さつま揚げ かつお節 がらスープチキン	ホットラーメン 油 ごま 砂糖 ブルーベリータルト	にんにく メンマ 玉ねぎ 生姜 コーン 人参 ねぎ もやし 梅肉	822	泉全校
					35.9	
					21.2	
					3.5	
16 水	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 焼きコーン焼売(4個)	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 大豆	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油	生姜 ねぎ にんにく コーン焼売 人参 玉ねぎ	776	鴨宮全校
					29.2	
					26.8	
					2.3	
17 木	牛乳 ワンタンメン 肉団子の甘酢あんかけ(5個)	牛乳 豚肉 がらスープポーク&チキン 肉団子	ホットラーメン 油 片栗粉 ワンタン 砂糖	人参 コーン 玉ねぎ ねぎ もやし メンマ	888	城山全校
					40.7	
					28.8	
					3.9	
18 金	牛乳 神奈川県産ひじきご飯 鯖の味噌漬け焼き	牛乳 鯖 鶏肉 味噌 ひじき 高野豆腐	ご飯 麦 油 砂糖	人参 生姜 しいたけ 枝豆 にんにく	740	城山全校
					35.0	
					27.9	
					1.9	
21 月	牛乳 ご飯 和風ハンバーグ 生揚げの中華風煮	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 生揚げ	ご飯 ごま油 油 砂糖 片栗粉	生姜 しらたき 人参 いんげん 玉ねぎ しいたけ	747	
					31.3	
					26.1	
					2.1	

今月の小田原産



～給食で使用する、地場産物を紹介します～

さつま揚げ・梅なると・ちくわ・なると
生揚げ

食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



小田原市の学校給食では、平成24年度9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。
検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー kcal	中止など
		醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載してありません			たんぱく質 g	
					脂肪 g	
					塩分 g	
22 火	牛乳 食パン りんごジャム タンドリーチキン 五目ビーフン	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	食パン ごま油 油 りんごジャム 片栗粉 ビーフン	にんにく キャベツ 生姜 なら 玉ねぎ 人参	792 37.5 32.9 3.1	
23 水	牛乳 ご飯 ふりかけ いかの更紗揚げ 豚肉とちくわのきんぴら	牛乳 いか 豚肉 ちくわ	ご飯 ごま油 油 砂糖 片栗粉	生姜 つきこんにゃく 人参 小松菜	750 34.4 25.7 2.4	
24 木	牛乳 ソフト麺 カレーソース 野菜のイタリアンドレッシング炒め	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 脱脂粉乳	ソフト麺 油 砂糖 イタリアンドレッシング	にんにく コーン 玉ねぎ 枝豆 人参 もやし	881 34.9 28.1 3.3	
25 金	牛乳 麦ご飯 鶏肉の玉ねぎソースがけ 野菜炒め	牛乳 鶏肉 ウインナー	ご飯 麦 油 片栗粉 砂糖	生姜 ピーマン にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん	776 29.7 32.7 1.5	
28 月	牛乳 ご飯 豆と挽肉のカレー ハムとコーンのソテー	牛乳 ハム 鶏肉 金時豆 大豆 手亡豆 脱脂粉乳	ご飯 油	にんにく 枝豆 人参 玉ねぎ コーン	766 28.6 24.3 2.9	
29 火	牛乳 チーズパン 焼きウインナー(2本) じゃがいものホクホク炒め	牛乳 ウインナー 豚肉	チーズパン 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ	792 34.1 37.9 3.1	
30 水	牛乳 ハヤシライス 温野菜サラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚肉	ご飯 油 和風ドレッシング	にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ トマト コーン 人参	752 26.5 21.2 2.9	鴨宮2年
31 木	飲むヨーグルト サンマーメン 餃子(4個)	飲むヨーグルト 豚肉 なると からスープポーク&チキン	ホットラーメン 片栗粉 油	にんにく キャベツ 生姜 メンマ 人参 やまゆりポーク餃子 もやし	804 32.0 18.0 2.4	泉全校

※給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日中学校へお知らせしています。

※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※揚げ油は、3回程度使用しています。

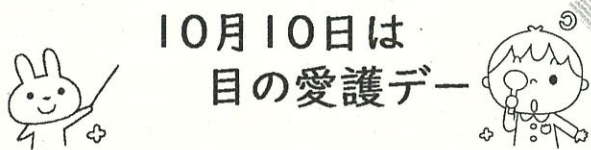
※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※アレルギーのある方は、概況表の表示を見てください【URL】

【URL】https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/education/education/sl/menu/school_lunch/menu_center/



主食について
主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルギーとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がございましたら学校給食センター(36-7512)までご連絡ください。



10月10日は 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー。「10」を横にすると目とまゆ毛に見えることから制定されました。日頃から目をいたわる習慣をつけましょう♪スマホやタブレットは長時間使わずに、近い距離、暗い場所で本を読まないこと、また外で遊ぶことも目にとって大切です。

👁️ 目の健康に役立つ栄養素と食べ物 🍷

～目や皮膚の健康を保つ～

👁️ ビタミンA 👁️

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれます。



～ビタミンAを多く含む食べ物～



うなぎ



たまご



とりやぶたのレバー



にんじん



かぼちゃ

10月分の納期限は12月2日です。口座振替の方は、納期限が振替日となります。残高のご確認をお願いします。