

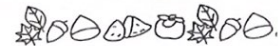
令和5年度(2023年)

市のホームページにも掲載しています。



9 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
		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	
4 月	牛乳 豚肉の生姜焼き丼 冬瓜のすまし汁 プリン	牛乳 豚肉 かつお節 かまぼこ	ご飯 油 白玉麩 プリン	にんじん こまつな たまねぎ しょうが とうがん	701 26.8 20.6 2.6	
5 火	牛乳 ロールパン エビカツ 夏野菜のスープ	牛乳 ノンエッグマヨネーズ エビカツレツ 鶏肉 がらすープチキン	ロールパン 油	にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ コーン	776 28.0 34.9 3.2	
6 水	牛乳 麦入りご飯 いわしのカリカリフライ 大根の煮物	牛乳 さつまいも揚げ 豚肉 かつお節 いわしのカリカリフライ	ご飯 麦 油 砂糖	にんじん だいこん たまねぎ	706 24.9 25.5 1.4	
7 木	牛乳 豆乳ちゃんぽん 揚げ春巻き	牛乳 なた 豚肉 豆乳 がらすープポーク&チキン 味噌	ホットラーメン ごま油 油	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ	841 30.4 27.2 3.4	
8 金	牛乳 鶏五目ご飯 キャベツメンチ マスカットゼリー	牛乳 鶏肉 かつお節 キャベツメンチカツ	ご飯 麦 油 砂糖 マスカットゼリー	ごぼう にんじん たもぎたけ えだまめ	726 24.2 24.7 1.3	
11 月	牛乳 きのこたっぷり丼 豚汁	牛乳 かつお節 鶏肉 味噌 豆腐 豚肉	ご飯 ごま 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ たもぎたけ だいこん まいたけ ねぎ	701 29.9 23.2 2.7	鴨宮全校
12 火	牛乳 コッペパン スパイシーチキン ポークビーンズ	牛乳 金時豆 鶏肉 手亡豆 豚肉 大豆	コッペパン 油 片栗粉 砂糖	にんにく えだまめ しょうが コーン にんじん トマト たまねぎ	727 38.8 33.0 2.8	鴨宮全校
13 水	牛乳 麦入りご飯 鮭の塩焼き じゃが芋と白滝の炒り煮	牛乳 甘塩鮭 豚肉 かつお節	ご飯 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん えだまめ しらたき たまねぎ	723 36.0 23.6 2.2	
14 木	牛乳 わかめラーメン 玉ねぎのおかか炒め	牛乳 わかめ 豚肉 かつお節 がらすープポーク&チキン なた	ホットラーメン ごま油 ごま	にんじん こまつな もやし ねぎ たまねぎ	701 30.9 17.7 3.7	泉全校
15 金	牛乳 麦入りご飯 鯖の香味ソースかけ 高野豆腐の煮物	牛乳 高野豆腐 鯖 かつお節 鶏肉	ご飯 麦 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	たまねぎ えだまめ しょうが にんじん だいこん	794 36.4 33.7 1.6	
19 火	牛乳 黒パン ガイヤーン ツイストマカロニのトマト煮	牛乳 鶏肉 豚肉	黒パン マカロニ 油 砂糖 ごま	にんにく トマト ねぎ たまねぎ にんじん	789 37.9 31.8 2.7	
20 水	牛乳 スタミナ丼 豆腐の味噌汁	牛乳 わかめ 豚肉 味噌 高野豆腐 豆腐 かつお節	ご飯 麦 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく たもぎだけ たまねぎ まいたけ にんじん ぶなしめじ にら もやし ねぎ	700 30.9 23.1 2.8	

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

たまねぎ・きくらげ・かまぼこ
さつまいも・はんぺん・たこ天・なた食材料は給食費で
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 たんぱく質 g 脂 肪 g 塩 分 g	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				
21 木	牛乳 ほうとううどん はんぺんの天ぷら	牛乳 はんぺん かつお節 おから 鶏肉 卵 味噌	ゆでめん 油 小麦粉	にんじん ぶなしめじ たまねぎ かぼちゃ たまごたけ ねぎ まいたけ	816 35.4 23.0 3.8	
22 金	牛乳 ポークカレーライス もやしのナムル	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳	ご飯 麦 油 ごま ごま油 砂糖	にんにく コーン たまねぎ もやし にんじん いんげん りんご	789 28.7 26.5 3.7	城山5組 鴨宮F組
25 月	牛乳 ヨーグルト ご飯 ひじきふりかけ いかのジンギスカン焼き こんにゃくのきんぴら	牛乳 ヨーグルト いか ひじきふりかけ 豚肉 さつま揚げ	ご飯 油 ごま油 砂糖	しょうが いんげん にんにく にんじん つきこんにゃく	721 36.1 20.1 2.3	
26 火	牛乳 米粉パン ラビオリスープ ウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ポークラビオリ ウインナー	米粉パン 油	にんじん コーン たまねぎ いんげん マッシュルーム こまつな	700 34.7 27.4 3.5	
27 水	牛乳 ご飯 ☆鶏肉の南蛮漬け 五目豆	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 かつお節 昆布 大豆	ご飯 油 小麦粉 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう	794 33.9 31.2 2.0	
28 木	牛乳 カレー南蛮うどん ☆たこ天の中華煮風	牛乳 鶏肉 かつお節 たこ天 豚肉 なると	ゆでめん 片栗粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	813 38.2 21.6 4.0	
29 金	牛乳 麦入りご飯 マーボー豆腐 焼きコーンしゅうまい	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 大豆	ご飯 麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉	しょうが ねぎ にんにく コーンしゅうまい にんじん たまねぎ	702 27.2 23.8 2.0	

※給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日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。

※☆は新メニューです。

主食について
主食の米粉・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
点がありましたら学校給食センター
(36-7512)までご連絡ください。

毎日、朝ごはんを食べましょう!

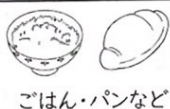
朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がります。また、エネルギーが補給されて体や脳が目覚めます。生活リズムを整えて、毎日朝ごはんを食べましょう。

栄養バランスの良い朝ごはん

ごはんやパンに含まれる炭水化物は、脳や体を動かすエネルギーのもとになります。炭水化物だけではなく、主菜や副菜、汁物など、バランスよく組み合わせる食べることが大切です。

【主食】

エネルギーの
もとになる



ごはん・パンなど

【副菜】

体の調子を
整える



野菜など

【主菜】

体を作る
もとになる



肉・魚・卵・大豆など

朝ごはんを おいしく食べるポイント

①夜ごはんは、遅く
ならないように食べ、
早めに寝ましょう。



②寝る前には、お菓子
やジュースを飲むの
は控えましょう。



③早寝・早起きを
しましょう。



9月分の納期限は10月31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。