



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	
2 月	牛乳 ご飯 鶏肉の香味焼き 豆腐の味噌汁	牛乳 かつお節 鶏肉 味噌 油揚げ わかめ 豆腐	ご飯 油 ごま	しょうが にんじん たまねぎ	736	
					34.0	
					29.1	
					2.5	
3 火	牛乳 食パン りんごジャム 豚肉コロッケ ABCスープ	牛乳 豚肉コロッケ ウインナー がらスープポーク&チキン	食パン りんごジャム 油 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	742	
					23.7	
					31.4	
					2.4	
4 水	牛乳 ご飯 ☆ぶり(ワラサ)の照り焼き 小田原大根の味噌汁	牛乳 味噌 ぶり(ワラサ) かつお節 油揚げ	ご飯 油	にんじん だいこん ねぎ	700	
					32.2	
					27.9	
					2.0	
5 木	牛乳 五目うどん 肉団子の甘酢あんかけ(6個) ブルーベリーゼリー	牛乳 チキンボール かつお節 鶏肉 なると	ゆで麺 砂糖 油 ブルーベリーゼリー 片栗粉	にんじん ぶなしめじ たまねぎ こまつな たまごだけ ねぎ まいたけ	901	
					37.5	
					24.7	
					4.3	
11 水	牛乳 ご飯 鯰フライ 小田原大根のピリ辛煮	牛乳 鯰フライ 豚肉	ご飯 油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが にんじん だいこん	700	泉全校
					25.5	
					25.6	
					1.2	
12 木	牛乳 ワンタンメン 揚げおさつ	牛乳 豚肉 がらスープポーク&チキン	ホットラーメン ワンタン 油 さつまいも	にんじん コーン たまねぎ もやし メンマ	834	鴨宮全校
					29.8	
					24.0	
					3.4	
13 金	牛乳 ハヤシライス ビーンズサラダ ごまドレッシング	牛乳 手亡豆 豚肉 大豆 金時豆	ご飯 油 ごまドレッシング	にんにく コーン たまねぎ 枝豆 にんじん キャベツ トマト	765	酒匂全校
					27.9	
					24.3	
					2.8	
16 月	牛乳 豆と挽肉のカレー チンゲン菜のソテー	牛乳 手亡豆 鶏肉 脱脂粉乳 大豆 ウインナー 金時豆	ご飯 油	にんにく コーン にんじん チンゲン菜 たまねぎ 枝豆	778	
					29.0	
					26.3	
					2.9	
17 火	牛乳 ロールパン マカロニのクリーム煮 ウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ウインナー	ロールパン マカロニ 油 マーガリン 小麦粉	にんじん コーン たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム アスパラガス	833	
					33.0	
					37.8	
					2.9	
18 水	牛乳 ご飯 メンチカツ 生揚げの中華風煮	牛乳 メンチカツ 豚肉 生揚げ	ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖	しょうが まいたけ にんじん ぶなしめじ たまねぎ いんげん たまごだけ しらたき	826	
					30.3	
					36.4	
					1.3	
19 木	牛乳 サンマー麺 お魚くん餃子(3個)	牛乳 お魚くん餃子 豚肉 なると がらスープポーク&チキン	ホットラーメン 油 片栗粉	にんにく キャベツ しょうが メンマ にんじん もやし	788	城山全校
					31.9	
					24.6	
					2.6	
20 金	牛乳 栗ご飯 地魚はんぺんのつみれ汁 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 かつお節 地魚はんぺん	ご飯 白玉麩 油 栗 砂糖	にんじん いんげん たまごだけ たまねぎ まいたけ ねぎ ぶなしめじ	679	
					29.1	
					17.0	
					2.0	

今月の小田原産

~給食で使用する、地場産物を紹介します~
だいこん・葉ねぎ・里芋
地魚はんぺん・なると・さつ揚げ

食材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月月月曜日火曜にしています。

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		
23 月	牛乳 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 油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	ピーマン キャベツ	708 29.6 28.6 1.5	
24 火	牛乳 ソフトフランスパン 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	ソフトフランス 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ		686 28.5 30.5 2.7	
25 水	牛乳 キムチ豚肉丼 ☆さつま揚げと野菜の甘辛煮	牛乳 さつま揚げ 豚肉 高野豆腐 かつお節	ご飯 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	白菜キムチ ぶなしめじ	698 32.0 20.8 2.8	
26 木	牛乳 ソフト麺カレーソース ハムとコーンのソテー	牛乳 大豆 豚肉 脱脂粉乳 ハム	ソフト麺 油	にんにく たまねぎ にんじん 枝豆	コーン	840 33.9 23.8 3.3	
27 金	牛乳 ご飯 鯖のカレー醤油焼き こんにゃくのきんぴら	牛乳 さば さつま揚げ	ご飯 ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん つきこんにゃく いんげん ごぼう		705 32.9 26.6 1.6	
30 月	牛乳 ご飯 きびなごのカリカリフライ(3本) 小田原里芋の煮物	牛乳 きびなごのカリカリフライ 豚肉 かつお節	ご飯 油 砂糖 里芋	にんじん しらたき いんげん		689 23.0 26.0 0.8	
31 火	牛乳 かぼちゃプリン 米粉ロールパン タンドリーチキン きのこのソテー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	米粉ロールパン 油 片栗粉 マーガリン	にんにく しょうが たまねぎ まいたけ	たまぎだけ にんじん いんげん ぶなしめじ コーン かぼちゃプリン	796 37.2 39.6 2.6	

※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。

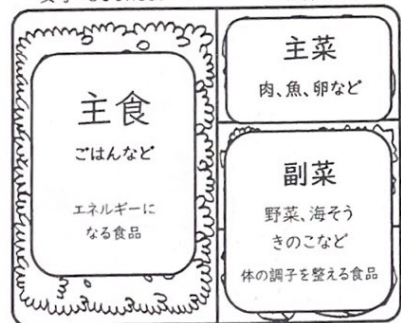
主食について
主食の米粉・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルゲンとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がありましたら学校給食センター(36-7512)までご連絡ください。

お弁当作りにチャレンジ

だんだんと過ごしやすくなってきました。これから秋が旬の美味しい食材がお店に並び始めます。その食材を色々使ってお弁当を作ってみませんか?まだ気温が高い日もあるので、時間をおいても安心して食べられるお弁当作りの注意点をまとめました。

1日に必要なエネルギー量の1/3(1食分)を目安に自分のお弁当箱を選びましょう

1食分のエネルギー量(kcal) = お弁当箱の容量(ml)
男子:870kcal → 800~900ml
女子:800kcal → お弁当箱



主食3:主菜1:副菜2の割合になるように詰めることで栄養バランスが整います。

調理するときのポイント

- ・おかずは一口サイズにするなど、食べやすく詰めやすい大きさにしましょう。
- ・中まで火が通るように、しっかりと加熱しましょう。
- ・よく炒めるなど調理法を工夫して、食材からの汁気を減らしましょう。



お弁当箱に詰める時のポイント

- ・お弁当箱はきれいに洗って、水分をふき取ってから使しましょう。
- ・傷んだり、味が変わったりしないように、よく冷ましてからふたをしましょう。
- ・味やにおいが混ざらないように、アルミカップなどを使っておかずごとに仕切りましょう。
- ・持ち運んでもおかずが動かないように、隙間なく詰めましょう。
- ・彩りを良くするとおいしそうに見え、また栄養バランスもよくなります。見た目にも工夫をしてみましょう。

料理をする前には手洗いを忘れずに!

- 白…ごはん マカロニ じゃがいも 緑…きゅうり ほうれん草 こまつな
- 赤…鮭 にんじん トマト ウインナー 梅干し レタス パセリ ブロッコリー
- 黄…卵 チーズ かぼちゃ さつまいも コーン 黒…のり ごま ひじき 昆布 きのこと

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。