



11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	
1 金	牛乳 カレーライス カラフルソテー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ウインナー	ご飯 麦 油 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油	もやし コーン にんにく いんげん 人参 玉ねぎ	821 28.1 28.0 3.7	
5 火	牛乳 黒パン 照り焼きチキン チリコンカン	牛乳 大豆 鶏肉 金時豆 豚肉 手亡豆 ウインナー	黒パン 油 砂糖 片栗粉	生姜 トマト にんにく 枝豆 人参 玉ねぎ	859 41.3 36.6 3.6	
6 水	牛乳 ヨーグルト ご飯 鯖の香味焼き 小松菜の辛子醤油和え	牛乳 ちくわ ヨーグルト さわら	ご飯 油	生姜 人参 もやし 小松菜	730 34.9 21.8 1.4	
7 木	牛乳 みそラーメン 5種野菜の肉焼売(4個)	牛乳 豚肉 ガラスープポーク&チキン 味噌	ラーメン ごま油 油	生姜 コーン にんにく ねぎ 人参 焼売 キャベツ	803 33.3 26.1 4.1	
8 金	牛乳 かまぼこ丼 秋野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 かまぼこ 味噌 高野豆腐	ご飯 麦 油 砂糖 片栗粉	人参 かぶ 玉ねぎ ぶなしめじ しらたき 小松菜	730 32.0 22.2 3.2	
11 月	牛乳 ご飯 いわしフライ 豚肉と大根の煮物	牛乳 いわしフライ 豚肉	ご飯 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 人参 大根	743 27.0 25.9 1.4	
12 火	牛乳 ロールパン かぼちゃのコロッケ ミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	ロールパン 油 かぼちゃコロッケ バター じゃが芋 マカロニ	にんにく コーン 人参 トマト 玉ねぎ	848 27.3 35.9 3.0	城山2年
13 水	牛乳 ご飯 チャーチャン豆腐 野菜のごま炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 ガラスープチキン 生揚げ	ご飯 片栗粉 油 ごま油 じゃが芋 ごま 砂糖	生姜 いんげん 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	732 29.8 22.4 1.6	
14 木	牛乳 けんちんうどん 地魚入りはんぺん紅葉揚げ	牛乳 地魚はんぺん かつお節 卵 鶏肉 なると	ゆでめん 油 小麦粉 里芋 砂糖	人参 大根 白菜 ねぎ	780 33.9 24.0 3.4	
15 金	牛乳 麦ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 里芋と生揚げのそばろ煮	牛乳 生揚げ 豆腐ハンバーグ かつお節 豚肉	ご飯 麦 油 里芋 砂糖 片栗粉	ねぎ いんげん 人参 玉ねぎ 生姜	739 31.4 25.7 1.7	
18 月	牛乳 ご飯 鶏肉の香り揚げ がんとどきの煮物	牛乳 がんもどき 鶏肉 青のり かつお節	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	生姜 人参 玉ねぎ いんげん	802 30.7 33.9 1.3	
19 火	牛乳 コッペパン さつま芋のシチュー 玉ねぎとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	コッペパン パター 油 さつま芋 小麦粉	人参 玉ねぎ 小松菜 コーン	749 29.1 29.7 3.0	

今月の小田原産



～給食で使用する、地場産物を紹介します～
生揚げ・地魚はんぺん・なると・ちくわ
かまぼこ・さつま揚げ・ねぎ・かぶ



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	
20 水	牛乳 プリン ご飯 鰹の醤油干し 五目豆	牛乳 さつま揚げ 鰹の醤油干し 昆布 大豆	ご飯 油 砂糖 プリン	つきこんにやく 人参	751 29.4 23.7 2.0	
21 木	牛乳 かきたま風うどん さつま揚げの甘辛煮	牛乳 さつま揚げ かつお節 大豆 鶏肉 なると	ゆで麺 砂糖 片栗粉 ごま	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ	751 35.2 16.0 4.4	
22 金	牛乳 鶏肉丼 チゲ汁	牛乳 豆腐 高野豆腐 味噌 豚肉 鶏肉 かつお節	ご飯 麦 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ ピーマン 人参	746 33.5 23.2 3.5	城山5組 泉いずみ級 酒匂さかわ級 鴨宮F級
25 月	牛乳 ビビンバ ワンダンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 がらすープチキン	ご飯 油 ごま油 ワンダン 砂糖 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし りんご 小松菜	740 30.2 22.3 2.3	
26 火	牛乳 米粉ロールパン グリルチキン トマトソース ホットツナポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	米粉ロールパン 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 枝豆	821 39.7 41.7 2.6	
27 水	牛乳 ご飯 きびなごのカリカリフライ(4本) とろみ汁	牛乳 きびなご 鶏肉 かつお節	ご飯 油 片栗粉	ごぼう ねぎ 人参 大根 ぶなしめじ	739 27.4 25.3 1.8	
28 木	牛乳 ソフト麺 ミートソース ナゲット(2個)	牛乳 豚肉 大豆 チキンナゲット	ソフト麺 砂糖 油 バター 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ トマト	865 34.2 28.5 2.9	
29 金	牛乳 麦ご飯 鯖のピリ辛焼き 肉じゃが	牛乳 鯖 豚肉 かつお節	ご飯 麦 油 じゃが芋 砂糖	生姜 玉ねぎ ねぎ 人参 しらたき	761 35.3 28.4 1.7	

※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。

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

[URL]

https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/education/education/si/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。

11月15日は「かまぼこの日」

日本で「かまぼこ」について書かれている最も古い書物は、約900年前の1115年に書かれたものです。

その1115年にちなんで、日本かまぼこ協会が11月15日を「かまぼこの日」としました。



小田原のかまぼこはなぜ有名になったの??



相模湾に近く、たくさんの魚がとれる小田原で、魚を無駄にしないように考えられたのが「かまぼこ」だと言われています。小田原のかまぼこには、歯ごたえの良い「グチ」という白身魚を多く使っています。箱根から流れるミネラル豊富な小田原の地下水を使って作ることで、おいしいかまぼこができます。小田原は、東海道の宿場町で多くの人が行き交う場所であったことから、小田原ならではの蒸したかまぼこが美味しいと評判になり、小田原の名物として全国に広まりました。

11月分の納期限は令和7年1月6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。