

9月きゅうしょくこんだてひょう



日 曜	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	I値 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	備 考
3 木	きゅうにゅう (ごはん) キーマカレー カラフルソテー	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく とりにつく だいずミート ひよこまめ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごソース もやし キャベツ コーン	681 22.7 21.3 1.7	
4 金	きゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン ビーフンスープ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま ビーフン	きゅうにゅう とりにつく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	675 23.4 21.1 1.8	
7 月	きゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん こうやとうふのはくあげ れいとうみかん	ゆでめん あぶら さとう ごま かたくりこ	きゅうにゅう とりにつく なると あぶらあげ こおりとうふ あおのり	にんじん しいたけ えのきたけ ながねぎ こまつな れいとうみかん	698 27.9 22.8 2.4	
8 火	きゅうにゅう (こめこパン) ハチミツコメコパン さつまいものクリーム シチュー	こめこパン マーガリン はちみつ あぶら さつまいも こむぎこ	きゅうにゅう とりにつく とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ	564 22.7 22.6 2.0	
9 水	きゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが きりぼしだいこんのナムル	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ しらたき きりぼしだいこん こまつな	607 20.3 15.6 1.7	
10 木	きゅうにゅう ごはん とうふハンバーグ やさしいため ふりかけ (やさしい)	ごはん さとう かたくりこ あぶら	きゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし やさしいふりかけ	588 23.2 16.0 2.2	
11 金	きゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくとん トックいりスープ	ごはん あぶら さとう トック かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく とりにつく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな だいこん ながねぎ	616 24.4 17.9 2.1	
14 月	きゅうにゅう (ホットラーメン) しおコーンラーメン かぼちゃコロッケ	ホットラーメン ごまあぶら マーガリン あぶら	きゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ こまつな かぼちゃコロッケ	729 25.7 22.0 2.7	
15 火	きゅうにゅう ロールパン てりやきチキン ツナのわふうスパゲッティ	ロールパン さとう かたくりこ あぶら スパゲッティ	きゅうにゅう とりにつく ベーコン ツナ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ こまつな	624 28.2 27.0 2.1	
16 水	きゅうにゅう ごはん チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん だけのこ しいたけ ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ	621 24.2 18.4 1.9	
17 木	きゅうにゅう (ごはん) こぎつねごはん つきこんにゃくのきんぴら	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	きゅうにゅう とりにつく あぶらあげ ぶたにく	にんじん しめじ いんげん ごぼう つきこんにゃく コーン こまつな	627 24.1 22.0 1.4	

こんげつのおだわらさん

きゅうしょく しょう よてい じばさんぶつ しょうかい
～給食で使用予定の地場産物を紹介します～

こまつな なると さつまあげ みかん



小田原市の学校給食では、H24年度9月から
給食で使用する食材の放射線物質検査を
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	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	1人分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	備考
18	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ けんちんじる やさいのこまいため	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも こまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ キャベツ	773 33.0 28.3 1.9	
24	木	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーなすどん とうふとこまつなスープ	ごはん こまあぶら さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ なす こまつな	612 20.6 20.2 1.7	
25	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ジャンバラヤ はるさめとにくだんこの スープ コアコアプラス	アルファかまい あぶら マーガリン はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン にくだんこ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン トマト マッシュルーム しょうが もやし こまつな	608 21.8 21.2 2.4	
28	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトソース おんやさい イタリアン レッツク	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ イタリアン レッツク	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト キャベツ コーン もやし	602 21.4 18.8 2.4	
29	火	ぎゅうにゅう (ぶどうパン) シュガーぶどうパン ポークシチュー	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな	624 23.5 26.0 1.7	
30	水	ぎゅうにゅう ごはん まぐろカツ キャベツとコーンのいためもの だいずのいそに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう マグロカツ とりにく ひじき だいず さつまあげ	コーン キャベツ つぎこんにやく にんじん	607 20.0 19.2 1.4	

夏休みは、元気にすごすことができましたか。とても暑い日が続き、夏のつかれが出ている人もいるかもしれません。涼しくなるのはもう少し先のようにですが、早寝、早起き、朝ご飯を心がけ、生活リズムをととのえながら、元気にすごしてほしいです。

朝ごはんを食べて元気にすごしましょう。

- いちにち げんき
●一日を元気にスタートできる



たいおん あ からだ めざ
体温が上がり、体が目覚めます。

- うんちが出やすくなる



ちよう しげき
腸が刺激され、はたらきがよくなります。

- しゅうちゅうりよく
●集中力がアップする



のう 脳にエネルギーがいきわたり、やる気もでできます。

- せいかつ ととの
●生活リズムが整う



き じかん しょくじ せいかつ
決まった時間の食事が生活によりリズムをつくります。