

令和8年10月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

富水小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし との 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	1エネルギー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
1	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス もやしとコーンのいためもの	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん コーン もやし こまつな	611			
						20.4			
						17.9			
						1.8			
2	金	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのちゅうかに チゲじる	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん もやし はくさい こまつな	624			
						24.9			
						20.4			
						2.1			
5	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん こうやとうふのこはくあげ	ゆでめん あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なんと こおりとうふ あおのり	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ こまつな	673			
						29.4			
						24.0			
						2.4			
6	火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン とりにくのアップルソース きのこほうれんそうの スパゲティソテー グレープゼリー	ソフトフランス あぶら マーガリン スパゲッティ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ りんごソース にんじん たまぎたけ まいたけ しめじ ほうれんそう	634			
						27.4			
						23.6			
						2.4			
7	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバ ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら さとう ビーフン ごま ワンタン	ぎゅうにゅう だいずミート ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ ながねぎ	637			
						25.8			
						18.0			
						1.8			
8	木	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのからあげ ちんげんさいのいためもの とんじる	ごはん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ ごまあぶら さとも	ぎゅうにゅう さばふぐ ぶたにく とうふ みそ	しょうが チンゲンサイ コーン ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ	644			ねんせいちゅうし 5年生中止
						26.5			
						19.3			
						1.8			
14	水	ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうに ぐだくさんじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき はくさい ながねぎ だいこん こまつな	601			
						21.4			
						19.1			
						1.6			
15	木	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき ぶただいこん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	しょうが にんじん だいこん いんげん	603			
						27.0			
						19.6			
						1.7			
16	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ひじきごはん やさいとベーコンのみそしる	ごはん あぶら さとうごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン とうふ みそ	にんじん キャベツ こまつな	611			
						23.1			
						19.7			
						1.9			
19	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース さつまいものシナモンあげ	ソフトめん あぶら さつまいも さとう	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 りんごソース	696			
						23.5			
						21.7			
						1.5			
20	火	ぎゅうにゅう チーズパン ぶたにくのオニオンやき シェルマカロニのスープ	チーズパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな	603			
						30.3			
						24.0			
						2.3			

※3年生の栄養価を記載しています。※揚げ油は、3回程度使用しています。

こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

さばふぐ かます なんと さつまあげ

食材料は給食費で

まかなわれています。



おだわらさん きゅうしよく とうじょう
小田原産のサバフグが給食に登場！！

きんねん おだわら うみ さかな なか きんにくしつ あ
近年、小田原の海で、シロサバフグがたくさんとれています。シロサバフグは魚の中でも筋肉質で、から揚げにすると
ぷりっとした食感とくせのない味が特徴です。昨年度に引き続き今年度も給食に登場します。味わって食べてください。

に ち 日	よ う 曜	こ ん だ て め い 献立名	おも 主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る (黄色のグループ)	おも からだ 主 に 体 を つ く る も と に な る (赤のグループ)	おも からだ ち や う し ど の 主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る (緑のグループ)	1エネルギー (kcal)			び こ う 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
21	水	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボー豆腐どん もやしとこまつなの ナムルふう	ごはん ごま あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう だいずミート ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ もやし こまつな	64.7			
						26.1			
						22.2			
						1.4			
22	木	ぎゅうにゅう ごはん チキンメンチカツ きりぼしだいこんのもの りんごゼリー	ごはん あぶら さとう りんごゼリー	ぎゅうにゅう メンチカツ あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ しらたき こまつな	67.6			
						20.4			
						22.4			
						1.3			
23	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) くりいりたきこみごはん まめめじる	ごはん あぶら さつまいも さとう くり かたくりこ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ だいず ぶたにく こおりとうふ とうふ	にんじん しめじ もやし えだまめ	65.0	じゅうさんや 十三夜 きゅうしよく 給食		
						27.5			
						21.6			
						1.9			
26	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン あげぎょうざ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそぎょうざ	にんにく にんじん キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ	66.4			
						26.9			
						23.6			
						2.1			
27	火	ぎゅうにゅう こめこロールパン ミネストローネ ジャーマンポテト	こめこロールパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ウインナー ラビオリ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな えだまめ	61.8			
						27.5			
						26.3			
						2.1			
28	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたキムチどん たまごとコーンの ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん はくさい はくさいキムチ にら たまねぎ コーン こまつな	63.4			
						25.5			
						20.8			
						2.7			
29	木	ぎゅうにゅう ごはん かますのいそべあげ にくじゃが	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう かます あおのり ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん	67.5			
						26.4			
						21.8			
						1.4			
30	金	ぎゅうにゅう (ごはん) カレーピラフ ハロウィンバーグ ABCスープ	ごはん あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハンバーグ ウインナー	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな	70.0	ハロウィン きゅうしよく 給食		
						28.1			
						23.3			
						2.1			

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。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き

早寝

朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめに、とるように心がけましょう。