



11 がっ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



小田原市豊川学校給食共同調理場

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	ちゅうし など
		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。				
1 か	ぎゅうにゅう むぎいりごはん オイスターソースいため ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく がらスープチキン とうふ	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ ピーマン たけのこ はくさい ねぎ	575 23.8 17.6 1.6	
2 すい	ぎゅうにゅう しおコーンラーメン いわしのカリカリフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんとまき がらスープポーク&チキン わかめ いわしのカリカリフライ	ホットラーメン あぶら	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ	686 29.4 25.7 2.4	
4 きん	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん のつべいじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん みかんゼリー	しょうが ごぼう にんじん しめじ つきこんにやく いんげん だいこん ねぎ	618 25.6 15.3 1.7	
7 げつ	ぎゅうにゅう ロールパン さといものクリームに ミートボールのトマトソースがけ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう にくだんご	ロールパン あぶら さといも マーガリン こおぎこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな セロリー トマト	647 26.2 28.9 2.1	
8 か	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あげどりのねぎソースがけ れんこんのごまいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう れんこん つきこんにやく いんげん	638 29.8 18.9 1.3	いいはのひ こんだて
9 すい	ぎゅうにゅう カレーなんばん コーンポテト	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく なんとまき	ゆでめん でんぶん マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ コーン パセリ	612 26.1 16.6 2.3	3ねんせい ちゅうし
10 もく	ぎゅうにゅう うずらのたまごいりあんかけどん ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご とりにく がらスープチキン がらスープポーク&チキン	ごはん むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ほしワンタン ごま	しょうが にんじん キャベツ ねぎ ピーマン もやし コーン ねぎ	638 27.9 20.0 2.0	
11 きん	ぎゅうにゅう ごはん とうふのハンバーグ すきやきふう	ぎゅうにゅう とうふのハンバーグ かつおぶし ぶたにく	ごはん さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ はくさい しらたき こまつな	641 28.7 18.9 2.0	
14 げつ	ぎゅうにゅう ぶどうパン チーズさきみフライ しゅんやさいのポトフ	ぎゅうにゅう チーズ入りさきみフライ ぶたにく がらスープチキン	ぶどうパン あぶら さとう ごま さつまいも	セロリー にんじん たまねぎ えのきたけ れんこん こまつな	639 28.4 22.6 2.3	
15 か	ぎゅうにゅう かまぼこどん あきいっぱいみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし とりにく みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも ごま	にんじん たまねぎ しらたき いんげん だいこん こんにやく しめじ ねぎ	614 29.0 15.5 2.3	かまぼこのひ こんだて
16 すい	ぎゅうにゅう ちからうどん たこてんのたこやきふう	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく たこてん あおのり	ソフトめん あぶら トック	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	634 31.6 15.1 2.5	
17 もく	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのレモンじょうゆやき さといもとあつあげのにも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	ごはん むぎ さとう あぶら さといも でんぶん	しょうが レモン にんじん たまねぎ いんげん	644 31.7 18.6 1.3	

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～

はねぎ ながねぎ たこてん
さつまあげ なんとまき食材料は給食費で
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。

ひ	こんだてめい	おもにからだをつくる ものになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを とどめるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal	ちゅうし など
					たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	
ようび		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。				
18 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのたつたあげ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば おから かつおぶし みそ とうふ	ごはん むぎ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにやく こまつな	665	4ねんせい ちゅうし
					27.9	
					23.7	
					1.8	
21 げつ	ぎゅうにゅう げんまいパン さつまいものシチュー カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく がらスープチキン とうにゅう ウインナー	げんまいパン あぶら さつまいも こめこ でんぶん	にんじん たまねぎ えのきたけ えだまめ キャベツ コーン	670	
					26.8	
					28.0	
					2.5	
22 か	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あげどりのチリソースがけ ごもくひじき	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく ねぎ つきこんにやく ごぼう にんじん しめじ いんげん	654	
					24.9	
					23.9	
					1.9	
24 もく	ぎゅうにゅう ごはん さわらのてりやき いもにじる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ぶたにく	ごはん さとう でんぶん さといも あぶら	ごぼう こんにやく だいこん しめじ ねぎ しょうが	618	わしよくのひ こんだて
					30.2	
					18.4	
					1.5	
25 きん	ぎゅうにゅう ぶたにくどん あおなとだいこんのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき ごぼう いんげん だいこん こまつな コーン	652	
					27.3	
					21.2	
					1.7	
28 げつ	ぎゅうにゅう サンドパン かぼちゃのコロッケ こめこマカロニのスープ	ぎゅうにゅう とりにく がらスープチキン	サンドパン あぶら じゃがいも こめこマカロニ	かぼちゃコロッケ にんじん たまねぎ こまつな	606	
					21.2	
					22.6	
					2.0	
29 か	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのみそづけやき きりぼしだいこんのにつけ	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ぶたにく さつまあげ	ごはん さとう	しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな	658	
					30.3	
					21.4	
					1.8	
30 すい	ぎゅうにゅう サンマーメン おさかなギョーザ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるたまき がらスープチキン	ホットラーメン あぶら でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ おさかなギョーザ	618	10月分 給食費 納期限
					27.1	
					18.9	
					2.4	

※中学年の栄養価を記載しています。

※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。

※物質の都合により、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。

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。ご不明な点がありましたら豊川共同調理場(36-8451)までご連絡ください。

11月8日は「いい歯(118)の日」

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。食べるときは、ふだんから意識してしっかりかむようにしましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

消化吸収がよくなる  消化をたすけ、栄養を吸収しやすくなります	肥満を防ぐ  食べすぎを防いで、肥満を予防します。
脳が活性化  脳を刺激して、頭の働きをよくします。	おし歯予防  だ液がたくさん出て、おし歯を予防します。

11月15日は「かまぼこの日」

「かまぼこ」が、日本ではじめての書物に登場したのが平安時代の永久3年、西暦1115年のことでした。

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

11月の給食には、地元小田原の名産品の「かまぼこ」を使った「かまぼこ献立の日」があります。



11月分の納期限は令和5年1月4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。