

9月 伊勢原市中学校給食 献立表

月

火

水

木

金



1

9月分の注文について

【マークシート】
7月10日(金)までに学校へ提出してください。
注文忘れのないようご注意ください。

【予約サイト】
予約サイトでは、食べる日の7日前(土・日・祝日を除く)まで変更ができます。

2



● **あじの竜田揚げ**

- ボイルキャベツ
- こぶぴら
- 南瓜の含め煮
- 豚汁 

ごはん 

3



● **豚肉とキャベツの味噌炒め**

- コロッケ
- ピリ辛こんにゃく
- きのこ汁 

ごはん 

4



● **照り焼き(いか・しらとだら)**

- ゆかり和え
- 揚げシューマイ
- 人参とえのきのきんぴら煮
- 果物(パイン缶) 

ごはん 

7



● **肉団子のケチャップ和え**

- 千草焼き
- 青梗菜のソテー
- 中華スープ 

ごはん 

8



● **さばの塩焼き**

- ひじきの含め煮
- ゴーヤチャンプル
- いももち
- 沢煮椀 

ごはん 

9



● **肉じゃが**

- ほうれん草のソテー
- コーン入りさつま揚げ
- 大根の味噌汁 

ごはん 

10



● **まぐろの鍋照り**

- ブロッコリーの塩ゆで
- 揚げギョーザ
- 青菜と白菜の炒め煮
- 豆腐のスープ 

ごはん 

11



● **カツカレー** 

- たたききゅうり
- デザート(ワインゼリー)

麦ごはん 

14

口座振替をご利用の方へ

10月分の口座振替日は8/20です。残高不足にならないようご確認ください。

※1年生で口座振替を申し込みの方は10月分(8/20振替)から口座振替が開始されます。それまでは払い込み用紙で支払いをお願いします。

15



● **デミハンバーグ**

- スパゲッティソテー
- 野菜チップス
- 大根サラダ
- 冷製コーンスープ 

ごはん 

16



● **さわらの西京焼き**

- ボイル野菜
- 春雨入り野菜炒め
- 里芋のごま和え
- 清汁 

ごはん 

17



● **プルコギ**

- ナムル
- 春巻き
- デザート(ヨーグルト)

麦ごはん 



21

敬老の日

22

秋分の日

23



● **ポークビーンズ**

- 青菜のソテー
- チキンナゲット
- コンソメスープ 
- 小魚

ごはん 

24



● **さばの照り煮**

- ボイル野菜
- 切り干し大根の含め煮
- マーボーなす
- かきたま汁 

ごはん 

25



● **親子煮**

- 大学芋
- ウィンナーソテー
- 冬瓜とベーコンのスープ 

ごはん 

28



● **天ぷら(いか・芋・かき揚げ)**

- 小松菜のじゃこ炒め
- こんにゃくの佃煮
- 味噌汁 

ごはん 

29



● **さんまの蒲焼き**

- ボイル白菜
- 大豆の中華煮
- 人参しりしり
- 青梗菜のスープ 

麦ごはん 

30



● **南瓜グラタン**

- キャベツのソテー
- いかフリッター
- ブロッコリーの塩ゆで
- プルーン

ごはん 

免疫力をつけよう

新型コロナウイルスの感染防止には、いわゆる「3密」を避けること、手洗いやマスクの着用などがありますが、それとともに心がけて欲しいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力は「免疫」といい、その仕組みには様々な栄養素が関わっていることがわかっています。

特定の栄養素や食品に頼るのではなく、色々な食品から、栄養バランスのとれた食事をする事で免疫にかかわる成分をとり、ウイルスに負けない体力を維持していきましょう。