



# 10月分 中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主な材料					
			主に体を作るものとなる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える	
5 (月)	ごはん 鶏の空揚げ キャベツとコーンのソテー 和風きのこスパゲッティ かぶの豆乳煮 カレースープ	856 33.4 21.8 2.8	鶏肉 みそ	豆乳 ベーコン	米 油 バター 小麦粉	でん粉 スパゲッティ じゃがいも	しょうが とうもろこし にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ピーマン しめじ
6 (火)	ごはん 南蛮煮 小松菜のソテー コーン入りさつま揚げ 野菜汁	842 31 23.5 2.8	鶏肉 ベーコン 豆腐	みそ さつまあげ 油揚げ	米 こんにゃく 砂糖	じゃがいも 油	にんじん たけのこ さやいんげん だいこん	ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ
7 (水)	きのこごはん 太刀魚の麴焼き いんげんのバター炒め こぶびら さつまいものレモン煮 チーズ	846 29.1 28.3 2.5	油揚げ こんぶ	太刀魚 チーズ	米 砂糖 しらす さつまいも	油 バター ごま	しいたけ しめじ さやいんげん レモン	にんじん えのきたけ ごぼう
8 (木)	ごはん 酢豚 ナムル 生揚げの生姜煮 春雨スープ	880 36.4 25.2 2.9	豚肉	生揚げ	米 小麦粉 砂糖 ごま油	でん粉 油 ごま はるさめ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ	にんにく しいたけ ピーマン ほうれんそう
9 (金)	ごはん 豆とかぼちゃのコロッケ ブロッコリーの塩ゆで 切干大根のカレー炒め れんこんの洋風炒め クラムチャウダー	907 28.9 24.9 2.5	チキンカツ あさり ベーコン	豚肉 スキムミルク	米 オリーブ油 小麦粉	油 じゃがいも バター	ブロッコリー にんじん れんこん パセリ	だいこん さやいんげん にんにく たまねぎ
13 (火)	ごはん 豚肉と生揚げの中華煮 青のりポテト もやしソテー 果物(柿)	871 32.9 24.1 2.2	豚肉 うずら卵	生揚げ あおのり	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 じゃがいも	にんじん しいたけ もやし	たまねぎ グリーンピース 柿
14 (水)	ごはん さんまの蒲焼き ポイル白菜 干草焼き ピリ辛こんにゃく 味噌汁	882 32 30.4 2.8	さんま かつお節 みそ	卵 豆腐	米 小麦粉 砂糖 ごま油	でん粉 油 こんにゃく	しょうが にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ わかめ
15 (木)	ごはん タンドリーチキン キャベツのマリネ ジャーマンポテト なすのツナマヨ焼き トマトと豆のスープ	844 33.9 23.5 2.5	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト まぐろ いんげん豆 ひよこ豆	米 砂糖 小麦粉	油 じゃがいも	たまねぎ にんにく なす トマト	しょうが キャベツ にんじん
16 (金)	ごはん めかじきのバター焼き ほうれんそうのごま和え 大豆の磯煮 揚げかぼちゃ すまし汁	832 32.6 26.3 2.4	めかじき ひじき 豆腐	だいた 油揚げ	米 ごま こんにゃく	バター 砂糖 油	キャベツ にんじん たまねぎ	ほうれんそう かぼちゃ しめじ
20 (火)	ごはん マカロニグラタン風煮 温野菜サラダ いかフリッター 果物(りんご)	916 31.9 25 1.9	鶏肉 スキムミルク	えび いかフリッター	米 じゃがいも バター	マカロニ 小麦粉 油	にんじん マッシュルーム キャベツ りんご	たまねぎ グリーンピース とうもろこし
21 (水)	ごはん 芋煮 小松菜のじゃこ炒め 蒸しシューマイ なめこ汁	805 32.5 21.2 3	豚肉 しゅうまい みそ	ちりめんじゃこ 豆腐	米 こんにゃく 砂糖	さといも 油	しょうが だいこん こまつな	にんじん ながねぎ なめこ
22 (木)	さつまいもごはん あじフライ 野菜炒め ふろふき大根 煮たまご デザート(ピーチゼリー)	790 31.3 21.4 2.5	あじフライ うずら卵	まぐろ かつお節	米 くり でん粉 ゼリー	もち米 油 砂糖	キャベツ もやし だいこん	にんじん しょうが
23 (金)	ごはん ハンバーグトマトソース 人参のグラッセ フライドポテト ブロッコリーの塩ゆで コーンスープ	868 33 23.6 2.8	ハンバーグ ベーコン	えび	米 バター 油	砂糖 フレンチポテト	マッシュルーム ブロッコリー たまねぎ	にんじん とうもろこし
26 (月)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 五目豆 味噌汁	856 35.9 22 3	豚肉 こんぶ 油揚げ	大豆 わかめ みそ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	麦 油 こんにゃく	たまねぎ にんにく にんじん	しょうが キャベツ ごぼう
27 (火)	ごはん のりふりかけ 白身魚の香味揚げ ほうれんそうのおかか和え きんぴらごぼう かぼちゃプリン 青梗菜のスープ	819 32.4 20.7 2.9	のりふりかけ あおのり 卵	しいら かつお節 ベーコン	米 小麦粉 しらす 砂糖	でん粉 油 ごま ごま油	ながねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ	しょうが ごぼう かぼちゃ たけのこ
28 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしのゆかり和え 果物(みかん)	878 32.8 28.3 1.8	豆腐 みそ	豚肉 春巻き	米 油 でん粉	麦 砂糖	しょうが ながねぎ みかん	にんにく もやし
29 (木)	ごはん 親子煮 さつまいもスティック きのこベーコンのソテー コンソメスープ	881 29.8 24.2 2.5	鶏肉 ベーコン	うずら卵	米 麩 砂糖 でん粉	しらす 油 さつまいも 小麦粉	にんじん ほうれんそう えのきたけ キャベツ	たまねぎ しめじ にんにく たけのこ
30 (金)	麦ごはん ハヤシライス 白菜の華風漬け ひじきのそぼろ煮 デザート(ヨーグルト)	802 29.2 20.4 3.1	豚肉 ひじき ヨーグルト	スキムミルク 鶏肉	米 じゃがいも ごま油	麦 油 砂糖	にんじん グリーンピース にんにく しょうが	たまねぎ はくさい

「ひみこのは  
がいーぜ」!

ひ 肥満の予防  
み 味覚の発達  
こ 言葉の発音はつきり  
の 脳の発達  
は 歯の病気を防ぐ  
が がんの予防  
い 胃腸の働きを促進  
ぜ 全力投球

### こ 言葉の発音

よくかむことで、舌がよく動き、口の周りの筋肉が発達します。口がなめらかに動くことにより、言葉の発音がはつきりします。また、顔の筋肉のバランスもよくなり、表情も豊かになります。

弥生時代の食事はかむ回数が現代の食事の約6倍だったといわれており、かむことの大切さを表すため邪馬台国の女王卑弥呼にちなんで「ひみこのはがいーぜ」という標語が生まれました。