



# 7月分 中学校給食予定表

伊勢原市教育委員

日付	献立名	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		
			主に体を作るものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整える
1 (木)	ごはん メンチカツ ブロccoliの塩ゆで トマトとベーコンのスパゲッティ ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	823 27.1 22.4 2.5	メンチカツ ベーコン ウィンナーソーセージ	米 油 スパゲッティ じゃがいも	ブロッコリー にんにく にんじん ピーマン トマト たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ
2 (金)	ごはん 魚のピリ辛ソース ポイル野菜 きんぴらごぼう 生揚げの生姜煮 五目スープ	809 32.9 22.8 2.5	めげる 生揚げ 豆腐	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 しらたき ごま	にんにく しょうが にんにく こまつな ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ
5 (月)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ こんにやくと油揚げの煮物 ゴーヤの佃煮 大根の味噌汁	870 34.4 24 3	豚肉 油揚げ わかめ 味噌	米 麦 砂糖 油 でん粉 こんにやく ごま	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にがうり だいこん ながねぎ にんじん
6 (火)	麦ごはん マーボーなす 揚げギョーザ 冬瓜のだし煮 中華スープ	837 30.5 23.1 2.7	豚肉 大豆 ギョーザ 味噌	米 麦 砂糖 でん粉 油 はるさめ	なす ピーマン しょうが にんにく ながねぎ とうがん たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ほうれんそう
7 (水)	ごはん 白身魚フライ ラタトゥイユ じゃがいものチーズ焼き 枝豆 デザート(洋梨ゼリー)	885 31.5 24.7 1.7	ほきフライ チーズ	米 油 じゃがいも 洋梨ゼリー マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト ピーマン えだまめ
8 (木)	わかめごはん 大豆の中華煮 揚げかぼちゃ 小松菜の煮びたし デザート(ヨーグルト)	894 34.5 22.2 3.1	わかめ 大豆 豚肉 油揚げ ヨーグルト	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ かぼちゃ こまつな
9 (金)	麦ごはん 夏野菜カレー たたききゅうり チキンナゲット	820 27.2 24 2.7	豚肉 大豆 スキムミルク チキンナゲット	米 麦 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 小麦粉	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ トマト にんにく きゅうり

※学校行事や材料などの関係で、献立が変わることがあります。アレルギー食品(27品目)については、下段をご覧ください。  
※この献立表の栄養素量については、牛乳を含んだ数字を掲載しています。

## 献立食品調査表

献立の中で「ごはん」と「麦ごはん」については省略しています。  
全てのおかずを同一の調理場で調理しています。コンタミネーション(材料とは異なったものが微量混入すること)の可能性のあることを御了承ください。  
揚げ油については何回か使い回しているため、他の食材の成分が流出している場合がありますので御了承ください。  
調味料(しょうゆ、みそ、ごま油及びだしの素など)に使われている材料については表示をしております。

日付	曜日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カンシューナッツ	ゴマ	
1	木	①メンチカツ	*		*	*													*	*	*				*					
		①ブロッコリーの塩ゆで																		*	*	*								
		②トマトとベーコンのスパゲッティ	*		*	*														*	*	*				*				
		③ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ																				*								
2	金	①魚のピリ辛ソース	*																											
		①ポイル野菜																			*									
		②きんぴらごぼう																		*	*	*								*
		③生揚げの生姜煮 五目スープ																		*	*	*								
5	月	①豚肉の生姜焼き																				*								
		①ポイルキャベツ																		*	*	*								
		②こんにやくと油揚げの煮物																		*	*	*								
		③ゴーヤの佃煮 味噌汁																		*	*	*								*
6	火	①マーボーなす																	*	*	*									
		②揚げギョーザ	*		*	*													*	*	*									*
		③冬瓜のだし煮 中華スープ																		*	*	*								
		①白身魚フライ	*																	*	*	*								
7	水	①ラタトゥイユ																	*	*	*									
		②じゃがいものチーズ焼き			*	*														*	*	*				*				
		③枝豆																		*	*	*								
		デザート(洋梨ゼリー)																		*	*	*								
8	木	わかめごはん																	*	*	*									
		①大豆の中華煮																	*	*	*									
		②揚げかぼちゃ																	*	*	*									
		③小松菜の煮びたし デザート(ヨーグルト)				*														*	*	*				*				
9	金	①夏野菜カレー	*		*														*	*	*			*						
		②たたききゅうり																		*	*	*								
		③チキンナゲット	*		*														*	*	*									

料理名について  
いる番号は、  
ランチボックスに  
入る位置です。

① ② ③