



10月分 中学校給食予定表

伊勢原市教育委員会

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のになる	主に体の調子を整える
4(月)	ごはん カツ煮 小松菜の煮びたし ピリ辛こんにゃく デザート(レモンゼリー)	843 283 23.9 2.2	ヒレカツ 卵 油揚げ	米 油 砂糖 こんにゃく レモンゼリー	たまねぎ こまつな にんじん
5(火)	ごはん 魚の野菜あんかけ 干草焼き ひじきのそぼろ煮 味噌汁	856 35.8 24.6 2.7	めばる 卵 ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌	米 小麦粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ
6(水)	麦ごはん うめじそふりかけ 鶏のから揚げ きのこスパゲッティ キャベツのソテー さつま芋のレモン煮 青菜のスープ	920 34.1 21.9 3	鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 小麦粉 でん粉 小麦粉 油 スパゲッティ さつまいも	うめじそふりかけ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ しめじ キャベツ とうもろこし レモン チンゲンサイ
7(木)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め かぼちゃコロッケ こぶびら 五目汁	835 31.5 24.4 2.5	さば 豚肉 昆布 豆腐	米 油 かぼちゃコロッケ しらたき ごま 砂糖	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ ほうれんそう
8(金)	ごはん カレー肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のソテー 白菜のスープ	876 31.8 24.3 2.4	豚肉 竹輪 あおのり ベーコン 鶏肉	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう はくさい
11(月)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ(ソース) ふるふき大根 五目豆 ワンタンスープ	814 32.8 19.6 3.1	あじフライ まぐろ 大豆 さつまあげ 肉ワンタン	米 油 でん粉 こんにゃく 砂糖 ごま油	キャベツ だいこん しょうが にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ ほうれんそう
12(火)	麦ごはん 酢豚 春雨入り野菜炒め 生揚げの生姜煮 小魚	898 38.6 22.8 2.1	豚肉 ベーコン 生揚げ 小魚	米 小麦粉 小麦粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 はるさめ	しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン キャベツ
13(水)	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーの塩ゆで 洋風大学芋 きのこのソテー ABCスープ	904 31.9 26.4 2.3	めかじき 味噌 チーズ 味噌 ウィンナーソーセージ	米 さつまいも 油 マヨネーズ 砂糖 バター オリーブ油 マカロニ	ブロッコリー しめじ えのきたけ にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ
14(木)	麦ごはん ハヤシライス 白菜の華風漬け ウィンナーのドック揚げ デザート(ヨーグルト)	876 29.1 29.5 3.3	豚肉 スキムミルク ウィンナーソーセージ ヨーグルト	米 小麦粉 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご にんにく はくさい しょうが
15(金)	ごはん おろし和風ハンバーグ 粉ふき芋 ナムル 人参しりしり かきたま汁	869 31.3 24.2 3	ハンバーグ まぐろ 卵	米 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま ごま油 油	えのきたけ しめじ しいたけ だいこん もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ
19(火)	ごはん マカロニグラタン風煮 温野菜サラダ(和風ドレッシング) チキンナゲット 果物(りんご)	914 31.7 24.8 2	鶏肉 えび スキムミルク チキンナゲット	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース キャベツ りんご
20(水)	ごはん さんまの蒲焼き ポイル白菜 切干し大根の含め煮 中華風野菜炒め きのこ 汁	836 29.7 27.3 2.4	さんま 豚肉 ポークハム 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 小麦粉 小 油 砂糖 じゃがいも ごま油 しいたけ	しょうが はくさい だいこん にんじん もやし こまつな しめじ えのきたけ しいたけ ながねぎ
21(木)	ごはん 芋煮 小松菜のじゃこ炒め コーン入りさつま揚げ 味噌汁	792 30.1 21.1 3.1	豚肉 ちりめんじゃこ さつまあげ わかめ 豆腐 味噌	米 さいとうも こんにゃく 油 砂糖	しょうが にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ
22(金)	麦ごはん ホイコーロー かぼちゃのオープン焼き 蒸しシュウマイ 中華スープ	868 35.3 21.7 2.9	豚肉 味噌 シュウマイ うずら卵	米 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 はるさめ	にんじん キャベツ ピーマン ながねぎ にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう
25(月)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーの中華和え チリコンカン ひじきのソテー 野菜スープ	834 33.7 23.3 2.8	ほきフライ 大豆 豚肉 ひじき ベーコン	米 油 砂糖 ごま油 ごま	ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし
26(火)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ じゃが芋のきんぴら 白滝のたらこ和え なめこ 汁	847 35.2 22.5 3.2	豚肉 たらこ 豆腐 味噌	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 しらたき	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん なめこ ながねぎ
27(水)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き もやしのゆかり和え かぶとベーコンのスープ	879 31.9 28.1 2.9	鶏肉 うずら卵 チーズ ベーコン	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 しいたけ マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし かぶ ながねぎ しいたけ
28(木)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き 青梗菜のソテー 果物(みかん)	856 29.4 26.4 1.8	豆腐 味噌 豚肉 ベーコン 春巻き	米 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく ながねぎ チンゲンサイ キャベツ みかん
29(金)	さつま芋ごはん 魚の香味揚げ お浸し 五目きんぴら 煮卵 デザート(プリン)	841 31.3 20.5 2.8	しろいとだら かつお節 豚肉 うずら卵 プリン	米 もち米 さつまいも 砂糖 でん粉 小麦粉 油 こんにゃく ごま	しょうが キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん れんこん

※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、裏面をご覧ください。

※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。

～世界の料理～

回鍋肉：ホイコーローと読みます。中国の四川料理です。

回鍋とは、鍋を回す(あおり炒めをする)ことではなく、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することを指します。