



# 5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
2 (月)	麦ごはん あんかけカツ 小松菜のじゃこ炒め こんにやくと油揚げの煮物 デザート(青りんごゼリー)	772 27.4 18.8 2	ヒレカツ 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ	米 油 麦 でん粉 砂糖 ゼリー こんにやく	たまねぎ こまつな にんじん
6 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き 青梗菜のソテー 中華スープ	828 31.3 29.7 2.9	豆腐 豚肉 味噌 春巻き ベーコン	米 麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ にら しいたけ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん
9 (月)	ごはん あじの竜田揚げ いんげんのごま和え こぶびら かぼちゃのふくめ煮 大根の味噌汁	734 23.5 18.3 3.0	あじ 昆布 わかめ 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 しらたき	しょうが さやいんげん ごぼう にんじん かぼちゃ だいこん ながねぎ
10 (火)	ごはん 韓国風肉じゃが 白菜の炒めもの コーンと枝豆入りさつま揚げ 沢煮椀	782 31.5 20.8 2.6	豚肉 まぐろ コーンと枝豆入りさつま揚げ	米 じゃがいも しらたき ごま油 油 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん にんにく はくさい しょうが ながねぎ ごぼう たけのこ
11 (水)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の炒めもの 三色ポテト ウインナーのドック揚げ 果物(甘夏みかん)	852 31.2 25.3 2.0	鶏肉 ベーコン ウインナーソーセージ	米 油 じゃがいも バター マヨネーズ 小麦粉 砂糖 マーマレードジャム	にんにく ほうれん草 しょうが グリンピース キャベツ 甘夏みかん とうもろこし
12 (木)	ごはん 白身魚の揚げ煮 ポイル野菜 切干大根のふくめ煮 干草焼き 豆腐のスープ	780 36.6 20.1 2.6	メルルーサ 油揚げ 卵 豚肉 豆腐	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 しらたき	しょうが こまつな だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草 ながねぎ
13 (金)	ごはん 肉団子のケチャップ煮 キャベツとハムのソテー うずらのカレー風味 もずくのスープ	799 26.8 26.9 2.9	ミートボール ポークハム うずら卵 豚肉 豆腐 もずく	米 じゃがいも 油 砂糖	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン キャベツ ながねぎ
16 (月)	ごはん デミハンバーグ 人参のグラッセ フライドポテト ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ	865 31.5 25.4 2.3	ハンバーグ 鶏肉	米 油 砂糖 バター じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー キャベツ たけのこ しいたけ
17 (火)	ごはん 太刀魚の麴焼き 大豆の磯煮 焼きそば お浸し 味噌汁	870 36.6 34.0 2.9	たちうお 大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 かつお節 わかめ 豆腐 味噌	米 こんにやく 油 砂糖 中華めん	にんじん キャベツ もやし ながねぎ にら ほうれん草 たまねぎ
18 (水)	ごはん プルコギ ナムル れんこんきんぴら わかめスープ	798 30.4 24.2 2.5	豚肉 わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま でん粉 油 はるさめ	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ にら れんこん きゅうり ほうれん草
19 (木)	ごはん 白身魚フライ きのことベーコンのソテー じゃがいものチーズ焼き 大根サラダ 果物(パインアップル)	799 28.4 24.6 1.7	白身魚フライ ベーコン チーズ まぐろ	米 油 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	しめじ えのきたけ にんにく だいこん パインアップル
20 (金)	ごはん マカロニグラタン 魚煮 温野菜サラダ(和風ドレッシング) チキンナゲット トマト風味の野菜スープ	837 32.2 26.5 2.2	鶏肉 えび スキムミルク チキンナゲット ベーコン	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター 油 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし トマト
23 (月)	ごはん 天ぷら 小松菜の煮びたし こんにやくの佃煮 味噌汁	837 26.7 24.7 3.0	ちくわ いか 海老 油揚げ かつお節 わかめ 味噌	米 さつまいも 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油	たまねぎ にんじん こまつな
24 (火)	ごはん 豚肉と生揚げの中華煮 いかフリッター ツナとピーマンのソテー 小魚	879 38.7 32.9 2.2	豚肉 生揚げ うずら卵 いかフリッター まぐろ 小魚	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース ピーマン
25 (水)	麦ごはん カレー 野菜炒め たたき胡瓜 デザート(ヨーグルト)	842 29.1 24.7 2.8	豚肉 大豆 スキムミルク ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく キャベツ にら きゅうり
30 (月)	ごはん コロッケ 千切りキャベツ チリコンカン キャロットラペ 冷製コーンスープ	873 26.9 25.4 2.1	大豆 豚肉 ベーコン	米 油 オリーブ油 砂糖 コロッケ	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし
31 (火)	青菜ごはん かつおのゴマ味噌和え きんぴらごぼう 焼きぎょうざ ひじきのふくめ煮	819 36.9 23.3 3.0	かつお みそ ぎょうざ ひじき 油揚げ	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま しらたき こんにやく	青菜ごはんの素 しょうが ごぼう にんじん

※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。

## 中学校給食あれこれ紹介「加熱機器編」



中学校給食は調理場で作ったおかずを冷ましてからから中学校まで運び、配膳室で再加熱しています。この写真は再加熱のための機械で、一段で6個のおかずを温めることができます。

## 長期欠席をする場合について

感染症蔓延防止のための自宅待機や入院など、長期間学校を欠席することが分かった場合は、予約サイトにて給食の予約状況をご確認いただき、欠席する日が予約締切前であれば利用者様で予約の取消をよろしくお願いいたします。

《操作方法等問い合わせ先》

株式会社菜友コールセンター ☎0594-86-7772 または  
伊勢原市教育委員会学校教育課学校給食係 ☎0463-74-5224