



6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	
1 (水)	ごはん トマト肉じゃが 三色野菜炒め 揚げウィンナー デザート(ヨーグルト)	882 33.1 23.6 2	豚肉 ウィンナーソーセージ ヨーグルト	ベーコン ソーセージ	米 油	じゃがいも 砂糖	にんじん トマト キャベツ	たまねぎ さやいんげん にら
2 (木)	ごはん さばの塩焼き ボイル野菜 切干大根のカレー炒め いももち 豆腐の味噌汁	784 31.7 24.3 3.2	さば わかめ 味噌	まぐろ 豆腐	米 いももち でん粉	油 砂糖	こまつな にんじん たまねぎ	だいこん さやいんげん
3 (金)	ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーの中華和え コーンのステー かきたま汁	893 35.5 27.8 2.5	鶏肉	卵	米 でん粉 砂糖 ごま	小麦粉 油 ごま油 バター	ごぼう とうもろこし にんじん	ブロッコリー たまねぎ しいたけ
6 (月)	麦ごはん チンジャオロースー きびなご揚げ かぼちゃのオープン焼き ワンタンスープ	846 34.2 27.4 2.6	豚肉 肉入りワンタン	きびなご	米 でん粉 砂糖	麦 油 ごま油	たまねぎ たけのこ しょうが はくさい	ピーマン にんじん しいたけ ほうれんそう
7 (火)	ごはん 白身魚フライ ラタトゥイユ さつまいもの洋風きんぴら キャベツとウィンナーのステー チーズ	829 29.6 25.5 2.8	ホキフライ ウィンナーソーセージ チーズ	豚肉	米 さつまいも	油 バター	にんにく にんじん トマト キャベツ	たまねぎ ズッキーニ ピーマン
8 (水)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き 白菜のゆかり和え コンソメスープ	837 31.4 29.2 2.7	鶏肉 チーズ	うずら卵 ベーコン	米 麩 砂糖 マヨネーズ	しらたき 油 じゃがいも	にんじん ほうれんそう しそ	たまねぎ はくさい キャベツ
9 (木)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 大豆の磯煮 竹輪のカレー揚げ 根菜汁	899 39.3 29.4 3.2	豚肉 ひじき 竹輪	大豆 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 でん粉 小麦粉	麦 油 こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん だいこん	しょうが キャベツ ごぼう こまつな
10 (金)	ごはん 南蛮煮 ほうれん草の炒め物 コーンと枝豆入りさつま揚げ 磯香汁	798 32.8 21.5 3.2	鶏肉 ベーコン 豆腐	味噌 さつま揚げ わかめ	米 こんにやく 砂糖	じゃがいも 油	にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ	ごぼう しいたけ ほうれんそう たまねぎ
13 (月)	麦ごはん 五目旨煮あん 春巻き たたき胡瓜 春雨スープ	825 31 27.3 3	豚肉 いか 春巻き	うずら卵 えび	米 油 でん粉 はるさめ	麦 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	たけのこ しいたけ さやいんげん ほうれんそう
14 (火)	ごはん おろしハンバーグ 粉ふき芋 小松菜の煮びたし 白滝のたらこ和え なめこ汁	813 32.7 22.9 3.2	ハンバーグ たらこ 味噌	油揚げ 豆腐	米 でん粉 しらたき	砂糖 じゃがいも 油	だいこん にんじん ながねぎ	こまつな なめこ
15 (水)	ごはん さわらのレモン醤油焼き 肉野菜炒め きんぴらごぼう 青菜入り卵焼き 豆腐のスープ	763 35.3 23.4 2.6	さわら 卵	豚肉 豆腐	米 でん粉 しらたき	砂糖 油 ごま	レモン にんじん ごぼう ながねぎ	キャベツ にら ほうれんそう
16 (木)	麦ごはん ハヤシライス 温野菜サラダ(和風ドレッシング) かぼちゃコロッケ 果物(りんご)	858 26.5 25.7 2.5	豚肉	スキムミルク	米 油 小麦粉	麦 じゃがいも 和風ドレッシング	にんじん グリーンピース にんにく とうもろこし	たまねぎ りんご キャベツ
17 (金)	ごはん わかめふりかけ あじの蒲焼き きゅうりときのこの和え物 蒸ししゅうまい 大学芋 味噌汁	833 27.6 21.4 3.1	わかめふりかけ あじ 油揚げ	しゅうまい 味噌	米 小麦粉 砂糖 さつまいも	でん粉 油 ごま	しょうが きくらげ たまねぎ	きゅうり かぼちゃ
20 (月)	ごはん ヒレカツ ボイルキャベツ(ソース) 豆のトマト煮 ひじきのソテー 青菜のスープ	835 33.1 24.5 2.8	ヒレカツ ウィンナーソーセージ 白いんげん豆 ベーコン	大豆 ソーセージ ひじき うずら卵	米 砂糖	油	キャベツ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	にんじん トマト たけのこ
24 (金)	ごはん グラタン ブロッコリーの塩ゆで たこナゲット アスパラガスのソテー デザート(湘南ゴールドゼリー)	802 30.8 20.7 3.3	鶏肉 チーズ ベーコン	スキムミルク たこナゲット	米 じゃがいも バター パン粉	マカロニ 小麦粉 油 ゼリー	にんじん マッシュルーム アスパラガス	たまねぎ ブロッコリー キャベツ
27 (月)	ごはん 豚キムチ 揚げぎょうざ 中華風野菜炒め 果物(ブルーベリー)	846 36.7 28.1 2.9	豚肉 ハム	ぎょうざ	米 ごま油 油	砂糖 でん粉	しょうが はくさい にら にんじん	にんにく たまねぎ こまつな ブルーベリー
28 (火)	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き いんげんのバター炒め フライドポテト きのこベーコンのソテー ジュリアンスープ	776 31.4 24.9 2.2	めかじき ベーコン	味噌 ハム	米 バター じゃがいも	マヨネーズ 油 オリーブ油	さやいんげん えのきたけ キャベツ にんじん	しめじ にんにく たまねぎ
29 (水)	麦ごはん 鶏のから揚げ キャベツとコーンのソテー トマトとベーコンのスパゲッティ ごぼうチップス 野菜スープ	873 35.1 26 2.3	鶏肉 青のり ウィンナーソーセージ	ベーコン	米 でん粉 油 じゃがいも	麦 小麦粉 スパゲッティ	しょうが とうもろこし ピーマン ごぼう にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ
30 (木)	ごはん さばのカレー揚げ ひじきと野菜の含め煮 生揚げの生姜煮 肉団子の甘酢あん 大根の味噌汁	823 32.9 30.8 2.8	さば 鶏肉 生揚げ 味噌	ひじき 大豆 ミートボール	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油	しょうが こまつな ながねぎ	にんじん だいこん

※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。

食育月間・食育の日

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

6月17日に昨年度市内在学の小学生・中学生・高校生を対象に実施した食育料理コンテストの中学生の部「栄養バランスを考えたお弁当」入賞作品を献立として取り入れています。※給食で提供するにあたって一部アレンジをしています。