



# 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 ブロッコリーの中巻和え 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 ひじきのステー 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 アスパラガスのステー 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 たまねぎ マッシュルーム アスパラガス キャベツ	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 きのこベーコンのステー 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ステー 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 セロリ	キャベツ にんにく たまねぎ トマト
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。