



# 9 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
2 (金)	ごはん ハンバーグトマトソース スパゲッティソテー 野菜チップス 大根サラダ 冷製コンスープ	908 28.9 27.9 2.3	ハンバーグ ベーコン まぐろ 牛乳	米 砂糖 でん粉 スパゲッティ 油 小麦粉 マヨネーズ	マッシュルーム にんにく トマト たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん だいこん とうもろこし
5 (月)	ごはん あじの竜田揚げ ポイルキャベツ こぶぴら 南瓜のふくめ煮 豚汁	786 27.2 21.5 2.7	あじ 昆布 豚肉 豆腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 しらたき ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ ごぼう にんじん かぼちゃ だいこん
6 (火)	ごはん 肉団子のケチャップ和え 中華風野菜炒め 干草焼き 春雨スープ	822 25.4 25.7 3.2	肉団子 ハム 卵	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ ほうれんそう
7 (水)	麦ごはん 肉じゃが コーンと枝豆入りさつま揚げ 白菜の炒め物 沢煮椀	801 31.6 23.2 2.9	豚肉 コーンと枝豆入りさつま揚げ まぐろ	米 麦 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい にんにく しょうが ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ
8 (木)	ごはん 天ぷら 小松菜のじゃこ炒め みたらし団子 里芋と豆腐の味噌汁	875 27.9 20.7 2.8	木の葉揚げ えび ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 団子 さといも	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ
9 (金)	麦ごはん カツカレー たたききゅうり かちわり黒糖	822 30.9 24.8 2.8	豚肉 大豆 スキムミルク ヒレカツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ごま油 砂糖 黒砂糖	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり
14 (水)	ごはん チキンチキンごぼう キャベツとコーンのソテー 粉ふき芋 豆腐のスープ	844 32.2 26.3 2.3	鶏肉 豚肉 豆腐	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう キャベツ とうもろこし にんじん ながねぎ ほうれんそう
15 (木)	ごはん さばの味噌煮 ポイル白菜 ゴーヤチャンプルー 切干大根のふくめ煮 根菜汁	811 34.9 29.6 2.8	さば 味噌 ベーコン 卵 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 でん粉 油 ごま油 しらたき じゃがいも こんにゃく	しょうが はくさい にがうり たまねぎ にんにく だいこん にんじん ごぼう こまつな
20 (火)	麦ごはん ブルコギ 春巻き ナムル 小魚	831 31.3 29.3 1.7	豚肉 春巻き 小魚	米 麦 ごま油 砂糖 ごま でん粉 油	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ いら ほうれんそう
21 (水)	ごはん 鮭の塩焼き ひじきのふくめ煮 肉野菜炒め いもち けんちん汁	791 34.9 22.7 2.6	鮭 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐	米 こんにゃく 油 砂糖 いもち でん粉 さといも	にんじん キャベツ いら ごぼう だいこん ながねぎ
22 (木)	ごはん ポークビーンズ 温野菜サラダ(和風ドレッシング) チキンナゲット デザート(ヨーグルト)	862 34.8 24.6 2.1	大豆 豚肉 チキンナゲット ヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし
26 (月)	ごはん チンジャオロースー 春雨ソテー えび蒸ししゅうまい 青梗菜のスープ	834 31.3 27.8 2.5	豚肉 ベーコン えびしゅうまい うずら卵	米 小麦粉 油 砂糖 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが キャベツ チンゲンサイ
27 (火)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ(ソース) きんぴらごぼう 肉団子の甘辛煮 五目汁	811 28.7 24.8 3.3	あじフライ 肉団子 豆腐	米 油 しらたき ごま 砂糖 でん粉	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう
28 (水)	コッペパン マカロニグラタン風煮 いかフリッター ブロッコリーの塩ゆで 野菜スープ	784 37.6 33.2 3.4	鶏肉 えび スキムミルク いかフリッター ベーコン	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー とうもろこし セロリ キャベツ

※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、裏面の献立食品調査表をご覧ください。  
※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。

9月28日(水)に生徒の皆さんからリクエストがあった「パン」が出ます。学校給食の「パン」がどのように作られているのか紹介します!

