



# 10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のとなる		主に体の調子を整える	
3 (月)	麦ごはん あんかけカツ 小松菜の煮びたし ピリ辛こんにゃく デザート(洋梨ゼリー)	770 27 20.2 2.2	ヒレカツ 油揚げ	卵 かつお節	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 こんにゃく 洋梨ゼリー	たまねぎ にんじん	こまつな
4 (火)	ごはん 白身魚の香味和え お浸し 五目きんぴら がんとふくめ煮 里芋と大根の味噌汁	801 35.3 20.7 3.2	メルルーサ かつお節 がんとどき みそ	青のり 豚肉 わかめ	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖	でん粉 油 ごま さといも	ながねぎ キャベツ ごぼう れんこん	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん
5 (水)	ごはん のりふりかけ 鶏のから揚げ 和風きのこスパゲッティ キャベツとコーンのソテー さつまいものレモン煮 青菜のスープ	839 32.4 19.7 2.5	鶏肉	のりふりかけ	米 油 バター 砂糖	でん粉 スパゲッティ さつまいも 小麦粉	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 たけのこ レモン とうもろこし チンゲンサイ	
6 (木)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め コロッケ こぶしら 五目汁	831 34 29.6 2.7	さば 昆布	豚肉 豆腐	米 しらたき 砂糖	油 ごま コロッケ	キャベツ ごぼう しいたけ	たまねぎ にんじん ほうれんそう
7 (金)	ごはん カレー肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のソテー 白菜と春雨のスープ	803 29.8 21.9 2.7	豚肉 青のり	ちくわ ベーコン	米 しらたき 砂糖 はるさめ	じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ グリーンピース はくさい ながねぎ	にんじん こまつな しいたけ
11 (火)	ごはん 白身魚フライ キャベツのソテー チリコンカン れんこんの洋風炒め 秋の香りのクリームスープ	841 34.6 23.9 2.3	白身魚フライ 豚肉 スキムミルク	大豆 ベーコン いんげん豆	米 オリーブ油 バター	油 小麦粉	キャベツ にんにく にんじん れんこん かぼちゃ	にら たまねぎ とうもろこし
12 (水)	ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 ナムル えのきと人参のきんぴら煮 豚汁	828 29.8 23.6 2.9	豆腐ハンバーグ 豆腐	豚肉 みそ	米 じゃがいも ごま油 さといも	砂糖 ごま 油 こんにゃく	もやし にんにく えのきたけ ごぼう	ほうれんそう にんじん だいこん
13 (木)	さつまいもごはん 魚の野菜あんかけ 干草焼き ひじきのふくめ煮 果物(柿)	769 35.2 21.9 2.1	かれい ひじき	卵	米 さつまいも でん粉 こんにゃく	もち米 砂糖 油 小麦粉	ながねぎ しめじ ほうれんそう	にんじん たまねぎ 柿
14 (金)	冷やしうどん 天ぷら ほうれん草のごま和え バナナケーキ	805 27.8 23.1 3.9	いか 牛乳	えび	うどん 油 砂糖 ホットケーキミックス	小麦粉 ごま バター	かぼちゃ にんじん キャベツ バナナ	たまねぎ えだまめ ほうれんそう レモン
18 (火)	ごはん 酢豚 春雨入り野菜炒め 生揚げの生姜煮 小魚	853 38.3 25.5 2.1	豚肉 生揚げ	ベーコン 小魚	米 油 はるさめ	でん粉 砂糖 小麦粉	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ	にんじん しいたけ ピーマン
19 (水)	ごはん 鮭の紅葉焼き ブロッコリーの塩ゆで 大学芋 きのこと豚肉のソテー マカロニスープ	873 35.5 26.3 2.2	鮭 ウイナーソーセージ	豚肉	米 さつまいも 砂糖 米粉マカロニ	マヨネーズ 油 ごま	にんじん しめじ たまねぎ	ブロッコリー しいたけ とうもろこし
20 (木)	麦ごはん ハヤシライス 白菜の華風漬け ウイナーのドック揚げ デザート(ヨーグルト)	844 29.7 25.3 2.7	豚肉 ウイナーソーセージ ヨーグルト	スキムミルク	米 じゃがいも ごま油 小麦粉	麦 油 砂糖	にんじん グリーンピース にんにく しょうが	たまねぎ りんご はくさい
21 (金)	ごはん 芋煮 小松菜のじゃこ炒め コーンと枝豆入りさつま揚げ 味噌汁	805 31.9 24.2 3.1	豚肉 コーンと枝豆入り 油揚げ わかめ	ちりめんじゃこ さつまあげ みそ 豆腐	米 こんにゃく 砂糖	さといも 油	しょうが だいこん こまつな	にんじん ながねぎ たまねぎ
24 (月)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ ソース ふろふき大根 五目豆 ワンタンスープ	777 32.6 19.7 2.9	あじフライ 大豆 肉入りワンタン	まぐろ さつまあげ	米 でん粉 砂糖	油 こんにゃく ごま油	キャベツ しょうが ごぼう ながねぎ	だいこん にんじん しいたけ はくさい
25 (火)	ごはん 豚肉ともやしの中華炒め じゃがいもとごぼうのきんぴら たたききゅうり なめこ汁	792 33.8 24.2 2.7	豚肉 みそ	豆腐	米 でん粉 しらたき ごま油	油 じゃがいも 砂糖	もやし にら きゅうり ながねぎ	にんじん ごぼう なめこ
26 (水)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き もやしソテー かぶとベーコンのスープ	785 29.8 25.6 2.8	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 かぶ	たまねぎ もやし ながねぎ
27 (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)	848 30.8 30.7 1.9	豆腐 みそ ベーコン	豚肉 春巻き	米 油 でん粉	麦 砂糖	しょうが ながねぎ チンゲンサイ みかん	にんにく にら キャベツ
28 (金)	ごはん いわしの蒲焼き ポイル白菜 切干大根のふくめ煮 じゃがバター きのこと汁	737 25.8 20.3 2.1	いわし 豆腐	油揚げ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	でん粉 油 しらたき バター	しょうが だいこん しめじ しいたけ	はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ
31 (月)	ごはん ホイコーロー 揚げかぼちゃ 大根もち 中華スープ	803 31.5 21.1 2.8	豚肉 ちりめんじゃこ かつお節	みそ	米 砂糖 でん粉	油 小麦粉 はるさめ	にんじん キャベツ ピーマン にんにく	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ かぼちゃ 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。

## 地産地消 ～かながわのたべもの

「米」日本の代表的な主食であり、中学校給食でもほぼ毎日登場する食材です。  
 地域ごとにその気候・土地にあった品種が全国の田んぼで作られています。  
 学校給食用の米は、神奈川県産と他県産がブレンドされたものです。

