



11月分 中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

日付	献立名	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
1 (火)	さつま芋ごはん あじのパン粉焼き 大豆の磯煮 揚げぎょうざ 青菜の炒め物 果物(りんご)	782 35 29.3 2.6	あじ 青のり 大豆 ひじき 油揚げ ぎょうざ ベーコン	米 もち米 さつまいも マヨネーズ パン粉 ごんにやく 油 砂糖	にんじん こまつな キャベツ りんご
2 (水)	ごはん 鶏のカレー揚げ キャベツとコーンのソテー ジャーマンポテト ブロッコリーの中華和え 白菜のスープ	781 35.3 21.4 2.6	鶏肉 ヨーグルト ウインナーソーセージ ハム	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん
4 (金)	麦ごはん 豚キムチ 春巻き 春雨ソテー 中華風コーンスープ	875 36.6 28.2 3.2	豚肉 春巻き ベーコン 卵	米 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉 油 はるさめ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ いら もやし はくさいキムチ キャベツ にんじん とうもろこし ながねぎ
7 (月)	ごはん 鮭フライ ポイルキャベツ(タルタルソース) 豆のトマト煮 きのこのガーリック炒め コンソメスープ	753 27 25.1 2.8	鮭フライ 大豆 いんげん豆 ウインナーソーセージ 鶏肉	米 油 砂糖 オリーブ油 タルタルソース	キャベツ にんじん たまねぎ トマト しめじ えのきたけ にんにく チンゲンサイ しいたけ たけのこ
8 (火)	ごはん おろしハンバーグ 粉ふき芋 人参しりしり おかか和え 味噌けんちん汁	820 32 21.4 3.3	ハンバーグ まぐろ かつお節 豆腐 味噌	米 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油 さといも ごんにやく 油	だいこん にんじん ほうれんそう もやし ごぼう ながねぎ
9 (水)	ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め コーンと枝豆入りさつま揚げ 納豆	802 36.4 25.3 2.1	豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ コーンと枝豆入りさつま揚げ 納豆	米 油 油 しらたき 砂糖	にんじん だいこん しいたけ はくさい ながねぎ こまつな
10 (木)	ごはん めかじきのバター焼き いんげんのごま和え こぶびら かぼちゃコロッケ 根菜汁	807 31.4 24.8 2.8	めかじき 昆布 鶏肉	米 バター ごま 砂糖 しらたき 油 かぼちゃコロッケ じゃがいも ごんにやく	さやいんげん ごぼう にんじん だいこん こまつな
11 (金)	ごはん 肉団子のクリームソースがけ ほうれん草とベーコンのソテー いかフリッター 野菜スープ	855 28.3 31.3 3.4	ミートボール スキムミルク ベーコン いかフリッター	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ほうれんそう キャベツ とうもろこし セロリー
14 (月)	ごはん 揚げさばの豆板醤ソース ポイルもやし きんぴらごぼう 生揚げの生姜煮 大根の味噌汁	818 33.3 28.7 2.6	さば 生揚げ 味噌	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 しらたき ごま	にんにく しょうが ながねぎ もやし ごぼう にんじん だいこん
15 (火)	ごはん 肉じゃがが 白菜の炒めもの 揚げウインナー 豆腐のスープ のりの佃煮	836 31.5 23.1 2.5	のりの佃煮 豚肉 まぐろ ウインナーソーセージ 豆腐	米 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 ながねぎ ほうれんそう
16 (水)	麦ごはん ドライカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) チキンナゲット 果物(みかん)	848 36.3 23.8 2.2	豚肉 大豆 チキンナゲット	米 小麦粉 麦 小麦粉 油 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース にんにく しょうが キャベツ とうもろこし みかん
17 (木)	ごはん ぶりの麴焼き ポイル野菜 しゃきしゃきそぼろ 里芋の煮ころがし なめこ汁	774 34.6 23.8 3.1	ぶり 鶏肉 豆腐 味噌	米 油 でん粉 さといも 砂糖	こまつな だいこん にんじん たまねぎ なめこ ながねぎ
18 (金)	ごはん チキンアングレス ブロッコリーの塩ゆで 三色野菜ソテー スイートポテト かぶとベーコンのスープ	848 33.3 23.2 2.9	鶏肉 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 さつまいも バター	しょうが ブロッコリー ほうれんそう にんじん もやし ながねぎ かぶ
21 (月)	麦ごはん 八宝菜 えび蒸ししゅうまい 高野豆腐の揚げ煮 春雨スープ	845 35.3 26.6 2.7	豚肉 いか うずら卵 えびしゅうまい 高野豆腐	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ ごま油	にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ こまつな
22 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 千草焼き もやしのお浸し すまし汁	808 38.9 23.9 3.2	鮭 味噌 卵 かつお節 豆腐 わかめ	米 砂糖 バター	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ にんにく ほうれんそう もやし えのきたけ
24 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ きびなご揚げ ひじきのふくめ煮 ごま汁	876 39.5 29.3 2.9	豚肉 きびなご揚げ ひじき 油揚げ 味噌	米 砂糖 油 でん粉 ごんにやく さといも ごま	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん ながねぎ しめじ
25 (金)	ごはん チーズタッカルビ ブロッコリーの塩ゆで ナムル いももち デザート(ヨーグルト)	866 39.4 23.5 2.5	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 小麦粉 さつまいも 砂糖 ごま 油 いももち でん粉	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー もやし ほうれんそう
28 (月)	ごはん 天ぷら 小松菜の煮びたし ごんにやくの味噌がらめ かきたま汁	830 25.6 25.5 2.8	木の葉揚げ 干し桜海老 油揚げ 味噌 卵	米 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ごんにやく	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ
29 (火)	ごはん 豚肉と生揚げのしょうゆ煮 揚げかぼちゃ もやしソテー 小魚	819 33.4 25.9 1.9	豚肉 生揚げ 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 かぼちゃ もやし
30 (水)	ごはん さばの味噌煮 ポイル白菜 じゃがいものそぼろ煮 中華風野菜炒め 沢煮椀	810 35.9 27.3 2.4	さば 味噌 豚肉 ハム	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 油 ごま油	しょうが たまねぎ たまねぎ こまつな にんじん いら たけのこ ごぼう しいたけ ながねぎ

※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

【のり】

神奈川県では横浜市と横須賀市の海で養殖されています。9月中旬から種付けをした網を海に入れて育てます。成長したのりは、冬から春にかけてつみ取られ、加工されます。

