



2 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)	ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーの塩ゆで じゃがバター キャベツのソテー かきたま汁	833 36.4 21.8 2.7	鶏肉 卵	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃがいも バター	ごぼう ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ
2 (水)	麦ごはん 五日旨煮あん 揚げぎょうざ もやしのお浸し 中華スープ	813 36.8 25.8 3.1	豚肉 うずら卵 いか えび ぎょうざ かつお節	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ さやいんげん もやし ほうれんそう
3 (木)	ごはん いわしの蒲焼き ボイル白菜 肉野菜炒め 甘辛大豆 味噌汁	828 31.2 25.5 3.2	いわし 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ わかめ 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ
4 (金)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のソテー 揚げウィンナー デザート(ヨーグルト)	854 31 30.1 2	豚肉 ベーコン ウィンナーソーセージ ヨーグルト	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう
7 (月)	ごはん ハンバーグトマトソース 人参のグラッセ ジャーマンポテト ブロッコリーの中華和え コーンスープ	884 27.3 26.9 2.7	ハンバーグ ベーコン ウィンナーソーセージ	米 砂糖 でん粉 バター じゃがいも 油 ごま油 ごま	マッシュルーム にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし
8 (火)	ごはん 天ぷら 小松菜のじゃこ炒め 白滝のたらこ和え のっぺい汁	826 29.1 24.4 2.5	いか 干し桜えび ちりめんじゃこ たらこ 油揚げ	米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 でん粉 しらたき さといも	たまねぎ にんじん こまつな たいこん ごぼう しいたけ ほうれんそう
9 (水)	麦ごはん たまごふりかけ さわらのレモン醤油焼き ボイル野菜 春雨入り野菜ソテー 肉団子の照り煮 どさんこ汁	800 32.1 25.8 3	たまごふりかけさわら ベーコン ミートボール 豆腐 わかめ 味噌	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 油 小麦粉 じゃがいも バター	レモン こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ とうもろこし
10 (木)	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め ふろふき大根 煮たまご デザート(ワインゼリー)	855 38.3 29.6 2.8	豚肉 生揚げ 味噌 まぐろ うずら卵 かつお節	米 油 砂糖 でん粉 ゼリー	えだまめ にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが たいこん
14 (月)	ごはん 魚のピリ辛ソース えのきと人参のきんぴら 白菜のゆかり和え 蒸ししゅうまい 五日スープ	773 33.1 20.1 2.7	めばる しゅうまい 豆腐	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま はるさめ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん えのきたけ はくさい たまねぎ ほうれんそう
15 (火)	麦ごはん ドライカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) スイートポテト 果物(りんご)	834 31.6 20.4 1.7	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 油 ドレッシング さつまいも 砂糖 バター	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース にんにく しょうが キャベツ とうもろこし りんご
16 (水)	ごはん すき焼き風煮 三色野菜炒め コーン入りさつまいも揚げ 納豆	828 35.3 28.7 2.1	豚肉 豆腐 ベーコン さつまいも揚げ 納豆	米 しらたき 油 砂糖	にんじん たいこん しいたけ はくさい ながねぎ ほうれんそう もやし
17 (木)	ごはん さけのバター焼き 粉ふき芋 キャベツとウィンナーのソテー オムレツ かぶとベーコンのスープ	783 37.4 25.1 2.4	さけ 青のり ウィンナーソーセージ 卵 ハム チーズ ベーコン	米 バター じゃがいも 油	キャベツ たまねぎ かぶ にんじん
18 (金)	ごはん チキン南蛮(タルタルソース) 青梗菜のソテー かぼちゃのオープン焼き ひじきと野菜の含め煮 なめこ汁	834 35.6 23 3.2	鶏肉 卵 ひじき まぐろ 大豆 豆腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも タルタルソース	チンゲンサイ キャベツ とうもろこし かぼちゃ にんじん こまつな なめこ ながねぎ
21 (月)	ごはん ブルコギ 竹輪の磯辺揚げ キャベツのおかか和え 大根とわかめのスープ	795 33.2 24 2.6	豚肉 ちくわ 青のり かつお節 わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 油	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ たらこ キャベツ たいこん しいたけ
22 (火)	ごはん さばの味噌煮 ボイルもやし こぶびら 里芋のそぼろ煮 ふぶき汁	802 35.7 26.2 2.6	さば 味噌 昆布 豚肉 豆腐	米 砂糖 でん粉 しらたき ごま 油 さといも	しょうが もやし ごぼう にんじん しいたけ ほうれんそう
25 (金)	ごはん 鶏肉の梅醤油焼き スパゲッティソテー 野菜炒め 切り干し大根の含め煮 青菜のスープ	791 31.7 25.8 3	鶏肉 ベーコン 油揚げ うずら卵	米 でん粉 スパゲッティ 油 しらたき 砂糖 ごま油	うめ にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん もやし たらこ たいこん たけのこ チンゲンサイ
28 (月)	ごはん 白身魚フライ ボイルキャベツ(ソース) 豆のトマト煮 さつま芋の洋風きんぴら コンソメスープ	839 33.3 24.2 2.6	白身魚フライ 大豆 ウィンナーソーセージ いんげん豆 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 さつまいも バター	キャベツ にんじん たまねぎ

※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。

~世界の料理~

ブルコギ：韓国の代表的な肉料理です。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。ごはんがすすむ甘辛の味付けです。
牛肉を使うのが一般的ですが、豚肉や鶏肉などでも作られています。

お知らせ

3年生の保護者様へ：給食費の残高については、2月中旬以降に返金させていただきます。