



# 5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				
			主に体を作るものとなる		主にエネルギーのもととなる		主に体の調子を整える
1 (月)	ごはん プルコギ 切干大根入りナムル いももち わかめスープ	821 29 24.7 2.7	豚肉 わかめ	米 砂糖 でん粉 いももち	ごま油 ごま 油 はるさめ	にんにく にんじん えのきたけ だいこん	ながねぎ たまねぎ にら こまつな
2 (火)	ごはん ハンバーグ 人参の甘煮 三色ポテト キャベツのソテー デザート(湘南ゴールドゼリー)	925 26.5 30.2 2.9	ハンバーグ ベーコン ハム	米 砂糖 油 ゼリー	バター じゃがいも マヨネーズ	マッシュルーム グリーンピース キャベツ	にんじん とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう
8 (月)	ごはん さばの塩焼き ひじきのふくめ煮 煮びたし 五目豆 大根の味噌汁	783 35.4 26.7 2.9	さば 油揚げ さつまあげ みそ	米 砂糖	油 こんにゃく	にんじん ほうれんそう だいこん	キャベツ ごぼう ながねぎ
9 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き たたき胡瓜 中華スープ	838 32.8 29.3 3.1	豆腐 みそ	米 油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ	にんにく にら きゅうり にんじん たけのこ ほうれんそう
10 (水)	ごはん チキンアングレス ブロッコリーの塩ゆで ほうれん草のソテー バジルのパスタ ジュリアンスープ	779 33.9 20 2.8	鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 ペンネ	しょうが ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんにく バジル	ブロッコリー キャベツ にんにく バジル
11 (木)	ごはん あじの竜田揚げ ポイル白菜 生揚げのそぼろ煮 こぶびら 野菜汁	822 35.9 25.1 2.6	あじ 豚肉 油揚げ	米 小麦粉 砂糖 ごま	でん粉 油 しらたき じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ	ほうさい ごぼう だいこん ながねぎ
12 (金)	ジャージャー麺(めん・肉みそ) ポイル野菜 焼きぎょうざ 青のりポテト 果物(甘夏みかん)	796 41.8 24.7 2.3	豚肉 ぎょうざ	中華めん 砂糖 じゃがいも	油 でん粉	たけのこ しいたけ にんにく きゅうり	にんじん しょうが もやし 甘夏みかん
15 (月)	ごはん 太刀魚のバター焼き いんげんのソテー かぼちゃコロッケ れんこんの洋風炒め 五目汁	832 28.4 28.8 2	太刀魚 豆腐	米 油 かぼちゃコロッケ	バター オリーブ油	さやいんげん れんこん パセリ しいたけ	とうもろこし にんにく たまねぎ ほうれんそう
16 (火)	ごはん 豚肉と生揚げのカレー煮 コーンと枝豆入りさつま揚げ ツナとピーマンのソテー 小魚	809 37.6 26 2.6	豚肉 うずら卵 コーンと枝豆入りさつま揚げ まぐろ 小魚	米 でん粉	油 ごま油	にんじん しいたけ ピーマン	たまねぎ グリーンピース
17 (水)	サンドパン 白身魚フライ(タルタルソース) ポイルキャベツ チリコンカン キャロットラペ アスパラ入りスープ	802 35.9 30.7 3.4	ホキフライ 豚肉	パン オリーブ油 じゃがいも タルタルソース	油 砂糖	キャベツ にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ
22 (月)	ごはん さばのカレー揚げ สปาゲッティソテー 肉野菜炒め 切干大根のふくめ煮 味噌汁	806 29.1 25.2 2.8	さば 豚肉 わかめ	米 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	でん粉 油 しらたき じゃがいも	しょうが たまねぎ だいこん	にんにく キャベツ にんじん
23 (火)	ごはん 韓国風肉じゃが 白菜の炒め物 ウインナーのドック揚げ 青菜のスープ	839 31.3 21.4 2.7	豚肉 ウインナーソーセージ 鶏肉	米 しらたき 油 小麦粉	じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ さやいんげん ほうさい チンゲンサイ	にんじん にんにく しょうが
24 (水)	ごはん ますのちゃんちゃん焼き かぼちゃのふくめ煮 もやしのおひたし すまし汁	806 35.2 19.8 3.3	ます かつお節 わかめ	米 バター	砂糖	キャベツ にんじん しめじ もやし ほうれんそう えのきたけ	たまねぎ とうもろこし にんにく かぼちゃ
25 (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) チキンナゲット デザート(みかんヨーグルト)	904 32.3 29.6 2.8	豚肉 チキンナゲット みかんヨーグルト	米 小麦粉 和風ドレッシング	麦 油	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
26 (金)	ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーの中華和え じゃがバター 豆腐のスープ	867 33.8 28.3 2.4	鶏肉 豆腐	米 でん粉 ごま油 じゃがいも	小麦粉 油 砂糖 ごま バター	ごぼう にんじん ほうれんそう	ブロッコリー ながねぎ
29 (月)	ごはん みそカツ ポイルキャベツ 小松菜のじゃこ炒め プリ辛こんにゃく デザート(ワインゼリー)	785 25.6 18.3 2.6	ヒレカツ ちりめんじゃこ かつお節	米 砂糖 ごま ゼリー	油 ごま油 こんにゃく	キャベツ にんじん	こまつな
30 (火)	ごはん 豚キムチ ビーフソテー えび蒸ししゅうまい 果物(ブルーベリー)	789 35.6 18.9 2.7	豚肉 えびしゅうまい	米 ごま油 ビーフン	砂糖 でん粉 油	しょうが ほうさい にら キャベツ にんじん ブルーベリー	にんにく たまねぎ もやし キムチ
31 (水)	ごはん さわらの麴焼き おひたし じゃがいもとピーマンのきんぴら 肉団子の照り煮 たぬき汁	772 32.9 22.8 3.2	さわら ミートボール 油揚げ	米 砂糖 でん粉	じゃがいも 油 こんにゃく	キャベツ ピーマン ごぼう こまつな	ほうれんそう にんじん だいこん しょうが

※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。

## 中学校給食あれこれ紹介「加熱機器編」

伊勢原市の中学校給食の特徴は「再加熱」をするということです。給食のおかずは、衛生上の理由から調理場で一度冷ましますが、各中学校の配膳室で再加熱し、温かい状態で提供します。配膳室には、再加熱のための専用の加熱機器を設置しています。加熱機器はマイクロ波弁当再加熱機といい、電子レンジと同じ原理で中の食材のみ温めます。

マイクロ波弁当再加熱機を2台重ねて設置しています。1台で6個のおかずを温めることができます。

