



# 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のとなる		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 しょうが ほうろっこり ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく パセリ しょうが ほうれんそう だいこん にんにく パセリ	
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	ひじき 大豆 生揚げ	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	豚肉 春巻き	米油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう	にんにく にら きゅうり しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ほうろっこり ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく パセリ
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 たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん パセリ	しょうが ほうろっこり ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん パセリ	
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	生揚げ 昆布	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 にんじん 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	みそ 青のり	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 ながねぎ もやし きゅうり 甘夏みかん	にんじん しょうが たまねぎ にんにく しょうが ほうろっこり ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく パセリ しょうが ほうれんそう たまねぎ にんにく パセリ
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 にんにく パセリ しょうが ほうれんそう たまねぎ にんにく パセリ	とうもろこし ほうれんそう にんにく たまねぎ しょうが ほうろっこり ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく パセリ	
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	生揚げ	米 でん粉	油 ごま油	しょうが たまねぎ にんにく しょうが ほうろっこり ほうれんそう たまねぎ しいたけ グリーンピース ピーマン	
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	大豆 ベーコン	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 たまねぎ アスパラガス	にんにく たまねぎ にんにく しょうが ほうろっこり ほうれんそう たまねぎ にんにく パセリ
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	ベーコン 油揚げ みそ	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	まぐろ	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 にんにく ほうさい しょうが チンゲンサイ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 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	みそ 豆腐	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 ほうれんそう えのきたけ
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	スキムミルク	米 小麦粉 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 キャベツ 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	豚肉	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	みそ	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	ベーコン	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 ブルーベリー
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	かつお節 ちくわ	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。

