



6 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 (木)	ごはん チンジャオロースー かぼちゃのオープン焼き 生揚げの生姜煮 ワンタンスープ	831 35 24.5 2.7	豚肉 生揚げ 肉入りワンタン	米油 ごま油	でん粉 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんにく ほうれんそう ピーマン たけのこ しょうが かぼちゃ しいたけ ながねぎ
2 (金)	麦ごはん カレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) いかのガーリック炒め	820 33.7 23.4 3.1	豚肉 大豆 スキムミルク いか	米 じゃがいも 小麦粉	麦油 和風ドレッシング	にんにく たまねぎ トマト りんご にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ しょうが
5 (月)	ごはん 白身魚フライ ラタトゥイユ ジャーマンポテト キャベツとウインナーのソテー チーズ	774 28 24.1 2.5	ホキフライ ベーコン チーズ ウインナーソーセージ	米 じゃがいも	油	にんにく たまねぎ にんにく スッキーニ トマト ピーマン キャベツ なす
6 (火)	ごはん 鶏のから揚げ 梅とじゃこのスパゲッティ 青梗菜とコーンのソテー かぶのコンソメ煮 野菜スープ	810 34.2 24 2.9	鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン	米 小麦粉 スパゲッティ	でん粉 油	しょうが にんにく かぶ たまねぎ えのきたけ うめ チンゲンサイ セロリ キャベツ とうもろこし
7 (水)	ごはん 豚肉と生揚げの中華煮 キャベツの煮びたし さつまいものバターミルク煮 味噌汁	855 31.9 24.2 2.8	豚肉 生揚げ 油揚げ わかめ みそ うずら卵 牛乳	米 砂糖 でん粉 バター	油 ごま油 さつまいも	にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ
8 (木)	ごはん 南蛮煮 きびなご揚げ たたききゅうり かみかみ昆布	731 32.6 16.4 2	鶏肉 みそ きびなご揚げ 昆布	米 こんにゃく 砂糖	じゃがいも 油 ごま油	にんにく ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん きゅうり
9 (金)	ごはん かつおのゴマ味噌和え ブロッコリーの中華和え きんぴらごぼう こんにゃくの佃煮 わかめスープ	765 35.5 17 3	かつお みそ かつお節 わかめ	米 小麦粉 砂糖 ごま油	でん粉 油 ごま はるさめ	しょうが ブロッコリー ごぼう にんにく たまねぎ
12 (月)	ごはん ヒレカツ ボイルキャベツ(ソース) 豆のトマト煮 ひじきのソテー 青梗菜のスープ	827 31.8 24 2.8	ヒレカツ 大豆 ウインナーソーセージ ベーコン ひじき いんげん豆	米 オリーブ油 ごま油	油 砂糖	キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ トマト
13 (火)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き カットコーン フライドポテト 大根サラダ ミネストローネ	884 33.3 24.3 2.3	鶏肉 まぐろ ベーコン チーズ	米 じゃがいも マヨネーズ バター	砂糖 油 マカロニ	りんご にんにく とうもろこし だいこん たまねぎ にんにく セロリ キャベツ トマト
14 (水)	ごはん さばの味噌煮 ボイル白菜 春雨入り野菜炒め 揚げかぼちゃ すまし汁	767 30.7 25 2	さば みそ ベーコン 豆腐	米 でん粉 油	砂糖 はるさめ	しょうが ほうさい キャベツ にんにく たまねぎ かほねぎ しめじ ほうれんそう
15 (木)	血うどん 焼きしゅうまい 黒糖蒸しパン	749 33.5 33.3 2.8	豚肉 かまぼこ いか えび しゅうまい	血うどん 砂糖 ごま油 黒砂糖	油 でん粉 小麦粉	にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ さやいんげん
16 (金)	麦ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め コロッケ 白滝のたらこ和え 根菜汁	803 31.7 25.2 3	豚肉 みそ たらこ 鶏肉	米 油 しらす こんにゃく	麦 砂糖 じゃがいも コロッケ	にんにく キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん こまつな
19 (月)	ごはん あじの竜田揚げ いんげんのバター炒め 大豆の磯煮 里芋の煮転がし 大根の味噌汁	738 26 20.3 2.5	あじ 大豆 ひじき 油揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 バター 砂糖	でん粉 油 こんにゃく さといも	しょうが さやいんげん にんにく だいこん ながねぎ
20 (火)	ごはん さげふりかけ スッキーニと豚肉炒め ちぎりキャベツサラダ かぼちゃとピーマンのごま和え コーンと枝豆入りさつま揚げ	831 35.8 26.2 2.8	豚肉 さげふりかけ 昆布 コーンと枝豆入りさつま揚げ	米 油 ごま油	砂糖 でん粉 ごま	キャベツ スッキーニ ピーマン にんにく かぼちゃ
21 (水)	ごはん グラタン ブロッコリーの塩ゆで アスパラ入り野菜ソテー たこナゲット 冷製コーンスープ	860 30.3 29.1 2.5	鶏肉 スキムミルク チーズ ベーコン たこナゲット ポークハム 牛乳	米 じゃがいも バター パン粉	マカロニ 小麦粉 油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー アスパラガス キャベツ とうもろこし
22 (木)	ごはん 竹輪の二色揚げ きのこソテー 青菜と白滝の炒め煮 肉団子の照り煮 春雨スープ	813 26 26.3 3.2	ちくわ 青のり 油揚げ ミートボール	米 油 しらす でん粉	はるさめ オリーブ油 砂糖 小麦粉	しいたけ エリンギ しめじ まいたけ にんにく こまつな しょうが にんにく たまねぎ
23 (金)	ごはん タコライス もずくの天ぷら 人参りしり 果物(パインアップル)	821 32 26.5 1.4	豚肉 もずく まぐろ	米 マヨネーズ ごま油	油 小麦粉	たまねぎ ピーマン トマト にんにく キャベツ にんにく パインアップル
26 (月)	ごはん おろしハンバーグ 人参のグラッセ 小松菜の炒め物 こんにゃくの味噌がらめ 切干大根と野菜のスープ	822 28.2 24.7 2.7	ハンバーグ ベーコン みそ	米 でん粉 油 じゃがいも	砂糖 バター こんにゃく オリーブ油	えのきたけ しめじ だいこん にんにく こまつな キャベツ しいたけ にんにく こねぎ
27 (火)	ごはん トマト肉じゃが 三色野菜ソテー 揚げウインナー デザート(ヨーグルト)	894 32.4 25.4 2.1	豚肉 ベーコン ウインナーソーセージ ヨーグルト	米 油	じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ トマト さやいんげん ほうれんそう
28 (水)	ごはん 大豆と鶏肉の煮込み 白菜の華風漬け なすの揚げびたし 中華スープ	831 36.8 25.5 2.7	大豆 鶏肉	米 砂糖 ごま油	油 はるさめ	にんにく しょうが しいたけ ながねぎ はくさい なす たまねぎ たけのこ
29 (木)	ごはん さわらのレモン醤油焼き ボイル野菜 焼きそば がんものふくめ煮 なめこ汁	848 38.1 29.5 3.2	さわら 豚肉 がんもどき 豆腐 みそ	米 でん粉 油	砂糖 中華めん	レモン こまつな キャベツ もやし にんにく ながねぎ にら なめこ
30 (金)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き ごぼうチップス コンソメスープ	855 32.4 27.9 2.3	鶏肉 うずら卵 チーズ 青のり	米 砂糖 マヨネーズ	油 しらす でん粉 じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ ほうれんそう ごぼう キャベツ たけのこ しいたけ

料理コンテスト
入賞作品

※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。