



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 こんにゃく	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 かほねち 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 がんとどき 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 麩 砂糖 マヨネーズ	油 しらす 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。