



7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	
3(月)	ごはん マーボーなす 蒸ししゅうまい 冬瓜のだし煮 中華スープ	786 32.2 23 3	豚肉 みそ	大豆 しゅうまい	米 でん粉 はるさめ	砂糖 油	なす ビーマン しょうが にんにく ながねぎ とうがん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	
4(火)	ごはん ますのバジル焼き 粉ふき芋 トマトとベーコンのスパゲッティ ほうれん草とコーンのソテー 青梗菜のスープ	805 33.2 24.3 2.4	ます 鶏肉	ベーコン	米 じゃがいも 油	マヨネーズ スパゲッティ	バジル にんにく ビーマン たまねぎ トマト ほうれん草 キャベツ とうもろこし チンゲンサイ にんじん	
5(水)	ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 大豆の中華煮 揚げかぼちゃ 大根の味噌汁	841 34.5 26.2 2.6	豚肉 わかめ	大豆 みそ	米 油 ごま油	砂糖 でん粉	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たけのこ しいたけ かぼちゃ だいこん にんじん ながねぎ	
6(木)	ごはん 白身魚フライ ラタトゥイユ ジャーマンポテト 枝豆とコーンのサラダ デザート(ヨーグルト)	833 30.1 24.3 1.9	ホキフライ ヨーグルト	ベーコン	米 じゃがいも	油	にんにく たまねぎ にんじん スッキーニ トマト ビーマン えだまめ とうもろこし	
7(金)	麦ごはん 夏野菜カレー チキンナゲット たたききゅうり デザート(ワインゼリー)	878 28.3 27.4 2.8	豚肉 スキムミルク	大豆 チキンナゲット	米 じゃがいも 油 砂糖	麦 小麦粉 ごま油 ゼリー	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ トマト にんにく きゅうり	

※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、次の献立食品調査表をご覧ください。
 ※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。

令和5年7月分献立食品調査表

献立の中で「ごはん」と「麦ごはん」については省略しています。
 全てのおかずを同一の調理場で調理しています。コンタミネーション(材料とは異なったものが微量混入すること)の可能性のあることを御了承ください。
 揚げ油については何回か使い回しているため、他の食材の成分が流出している場合がありますので御了承ください。
 調味料(しょうゆ、みそ、ごま油及びだしの素など)に使われている材料については表示しておりません。

伊勢原市教育委員会

日付	曜日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレング	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ			
3	月	①マーボーなす																	*	*												
		②蒸ししゅうまい	*																		*											
		③冬瓜のだし煮																														
		中華スープ																														
4	火	①ますのバジル焼き			*												*								*							
		①粉ふき芋																	*		*						*					
		②トマトとベーコンのスパゲッティ	*		*	*													*	*						*						
		③ほうれん草とコーンのソテー 青梗菜のスープ																			*	*										
5	水	①豚肉の生姜焼き																		*	*											
		①ポイルキャベツ																		*	*											
		②大豆の中華煮																	*	*												
		③揚げかぼちゃ 大根の味噌汁																			*	*										
6	木	①白身魚フライ	*																*	*												
		①ラタトゥイユ																		*	*						*					
		②ジャーマンポテト			*	*														*	*						*					
		③枝豆とコーンのサラダ デザート(ヨーグルト)				*														*	*						*					
7	金	①夏野菜カレー	*		*														*	*	*			*	*		*					
		②チキンナゲット	*																*	*	*											
		③たたききゅうり																														
		デザート(ワインゼリー)																														

料理名について
 いる番号は、
 ランチボックスに
 入る位置です。

① ②
 ③

食育ピクトグラム
 「朝ごはんを食べよう」

朝ごはんを食べると、1日の生活リズムが整います。また脳の働きが活発になり
 記憶力や集中力を高めることができます。毎日、朝ごはんを食べて、健康的な生活
 習慣を身につけましょう。

