



# 9 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のになる	主に体の調子を整える			
1 (金)	ごはん ハンバーグトマトソース สปาゲッティソテー 野菜チップス 大根サラダ ヴィシソワーズ	947 29.2 28.3 2.1	ハンバーグ まぐろ	ベーコン 牛乳	米 でん粉 油 マヨネーズ	砂糖 スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ にんじん だいこん トマト	にんにく ごぼう にがうり にんじん トマト
4 (月)	ごはん あじの竜田揚げ ポイルキャベツ こぶびら かぼちゃのふくめ煮 味噌汁	752 24.5 19 2.7	あじ わかめ みそ 豆腐	昆布 油揚げ 豚肉	米 小麦粉 しらたき 砂糖	でん粉 油 ごま じゃがいも	しょうが ごぼう かぼちゃ	キャベツ にんじん たまねぎ
5 (火)	ごはん プルコギ 春巻き ナムル 小魚	844 31.4 30.5 1.9	豚肉 小魚	春巻き	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	にんにく にんじん えのきたけ きゅうり	ながねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう
6 (水)	麦ごはん カレー ヒレカツ たたききゅうり	870 31.4 27.5 2.8	豚肉 スキムミルク	大豆 ヒレカツ	米 じゃがいも ごま油 小麦粉	麦 油 砂糖	しょうが グリーンピース にんにく	たまねぎ りんご きゅうり
7 (木)	ごはん かつおの鍋照り ブロッコリーの塩ゆで 焼きぎょうざ 青菜と白滝の炒め煮 豆腐のスープ	851 43.9 26.1 2.3	かつお 油揚げ 豆腐	ぎょうざ 豚肉	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 しらたき	しょうが こまつな ながねぎ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう
8 (金)	ごはん 鶏肉のフレーク焼き カットコーン キャベツとウインナーのソテー きこのマリネ ミネストローネ	768 31.9 23.4 2	鶏肉 ベーコン いんげん豆	ウインナーソーセージ チーズ	米 じゃがいも オリーブ油 マカロニ	マヨネーズ 油 バター	とうもろこし しめじ えのきたけ マッシュルーム たまねぎ にんにく セロリ	キャベツ さやいんげん にんにく にんじん セロリ
13 (水)	ごはん さばの味噌煮 ポイル野菜 ゴーヤと豚肉の甘辛炒め 揚げ野菜の生姜醤油和え 磯香汁	761 34.2 26 2.5	さば 豚肉 わかめ	みそ 豆腐	米 でん粉 油	砂糖 ごま油	しょうが にがうり なす にんじん	こまつな かぼちゃ たまねぎ
14 (木)	ごはん 肉じゃが 白菜の炒めもの コーンと枝豆入りさつま揚げ デザート(ヨーグルト)	823 31.6 22.7 2.3	豚肉 コーンと枝豆入りさつま揚げ ヨーグルト	ハム	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油 ごま油	にんじん さやいんげん にんにく	たまねぎ はくさい しょうが
15 (金)	ごはん チキンチキンごぼう キャベツとコーンのソテー 粉ふき芋 春雨スープ	809 28.7 23.7 2.2	鶏肉		米 でん粉 砂糖 はるさめ	小麦粉 油 じゃがいも	ごぼう とうもろこし しいたけ	キャベツ たまねぎ にんじん
19 (火)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜のソテー ピリ辛こんにゃく 切干大根と野菜のスープ	722 19.4 22.5 2.7	鶏肉	ソーセージ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 でん粉 ごま油 オリーブ油	にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん にんにく	たけのこ たまねぎ 葉ねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく
20 (水)	ごはん サーモンフライ ひじきのふくめ煮 肉野菜炒め いももち けんちん汁	754 22.1 21.7 2.9	サーモンフライ さつま揚げ 豆腐	ひじき 豚肉	米 こんにゃく いももち さといも	油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ だいこん	キャベツ ごぼう ながねぎ
21 (木)	ごはん ポークビーンズ 温野菜サラダ(和風ドレッシング) チキンナゲット 冬瓜とベーコンのスープ	863 33.7 28.5 2.9	大豆 チキンナゲット	豚肉 ベーコン	米 油 和風ドレッシング	じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ とうがん しいたけ	たまねぎ とうもろこし ながねぎ トマト
22 (金)	ごはん 親子煮 大学芋 ポイルウインナー コンソメスープ	877 33.2 26.2 2.3	鶏肉 ウインナーソーセージ	うずら卵	米 麩 砂糖 ごま	しらたき 油 さつまいも	にんじん ほうれんそう たけのこ	たまねぎ キャベツ しいたけ
25 (月)	黒パン マカロニグラタン風煮 あじフリッター ブロッコリーの中華和え 果物(プルーン)	806 34.8 29.7 2.9	鶏肉 スキムミルク	えび あじフリッター	黒パン じゃがいも バター 砂糖 ごま油	マカロニ 小麦粉 油 ごま	にんじん マッシュルーム ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース プルーン
26 (火)	ごはん チンジャオロースー 春雨入り野菜炒め えび蒸ししゅうまい きのこと汁	796 34.8 22.5 2.5	豚肉 えび 豆腐	ベーコン 油揚げ	米 油 はるさめ	でん粉 砂糖	たまねぎ ピーマン しょうが しめじ	にんじん しいたけ ながねぎ キャベツ えのきたけ
27 (水)	麦ごはん 天ぷら 小松菜のじゃこ炒め ごま団子 里芋と豆腐の味噌汁	859 25.7 22.9 2.4	木の葉揚げ ちりめんじゃこ みそ	えび 豆腐	米 さつまいも 油 ごま でん粉 団子	麦 小麦粉 砂糖	たまねぎ こまつな	にんじん ながねぎ

※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。

## 食育ピクトグラム

### 「7 災害にそなえよう」



地震や洪水などの災害は、いつ起こるかわかりません。水や電気が止まった時のことを考えて、水やそのまま食べられる食料品を用意しておきましょう。

9月1日は防災の日です。年に一度、用意してある防災グッズの点検や、非常用の食料品の試食をしてみたいかがでしょうか。非常用の食料品は、最低でも3日分、できれば7日分用意します。食べ慣れていて保存のきく乾物や缶詰、レトルト食品を少し多めに用意し、食べたらず補充する「ローリングストック」もおすすめで



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン