



# 11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(水)	ごはん 揚げそばの豆板醤ソース ポイル野菜 きんぴらごぼう 生揚げの生姜煮 大根の味噌汁	805 33.1 28 2.7	そば わかめ	生揚げ みそ	米 でん粉 砂糖 ごま	小麦粉 油 しらたき	にんにく ながねぎ ごぼう だいこん	しょうが もやし にんじん
2(木)	ごはん 納豆 すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め コーンと枝豆入りさつま揚げ	787 36.6 22.7 1.9	納豆 豆腐 コーンと枝豆入りさつまあげ	豚肉 ちりめんじゃこ	米 麩 砂糖	しらたき 油	にんじん しいたけ ながねぎ	だいこん はくさい こまつな
6(月)	ごはん マカロニグラタン風煮 ほうれん草の炒め物 たこナゲット 野菜スープ	844 33.0 26.3 2.5	鶏肉 スキムミルク たこナゲット	えび ベーコン	米 じゃがいも マーガリン	マカロニ 小麦粉 油	にんじん マッシュルーム ほうれん草 セロリ キャベツ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし
7(火)	ごはん サーモンフライ ポイルキャベツ 豆のトマト煮 きのこのガーリック炒め コンソメスープ	774 32.5 21.2 2.4	サーモンフライ いんげん豆 ウインナーソーセージ	大豆 鶏肉	米 オリーブ油	油 砂糖	キャベツ たまねぎ えのきたけ はくさい たけのこ しいたけ	にんじん しめじ トマト
8(水)	ごはん 肉じゃが ヤーコンきんぴら 揚げウインナー 豆腐のスープ	852 30.9 22.2 2.4	豚肉 ウインナーソーセージ	豆腐	米 しらたき 砂糖 ごま	じゃがいも 油 ヤーコン	にんじん さいいんげん ほうれん草	たまねぎ ながねぎ
9(木)	ごはん 天ぷら 小松菜の煮びたし こんにゃくの佃煮 味噌汁	827 24.1 24.7 2.6	さつまあげ 油揚げ わかめ	えび かつお節 みそ	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく ごま油	さつまいも 油 じゃがいも でん粉	たまねぎ こまつな	にんじん
10(金)	麦ごはん ドライカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) チキンナゲット 果物(みかん)	863 36.2 25.8 2.3	豚肉 チキンナゲット	大豆	米 油 和風ドレッシング	麦 小麦粉	にんじん セロリ にんにく キャベツ とうもろこし みかん	たまねぎ グリーンピース しょうが
13(月)	ごはん いわしの蒲焼き ビーフソテー こぶひら 白菜のおかか和え 根菜汁	747 25.7 18.7 2.8	いわし 昆布 鶏肉	ベーコン かつお節	米 でん粉 小麦粉 砂糖 しらたき	じゃがいも 油 こんにゃく ごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん	キャベツ たまねぎ はくさい こまつな
14(火)	ごはん 豚肉と生揚げの中華煮 揚げかぼちゃ もやしソテー 小魚	814 33.3 25.5 2.0	豚肉 うずら卵	生揚げ 小魚	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん しいたけ かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース もやし
15(水)	ごはん チキンアングレス カットコーン 三色野菜ソテー スイートポテト かぶとベーコンのスープ	859 33.6 23.0 2.5	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	米 小麦粉 砂糖 バター	でん粉 油 さつまいも	しょうが ほうれん草 もやし ながねぎ	とうもろこし にんじん かぶ
16(木)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ きびなご揚げ 切干大根とツナのきんぴら煮 ごま汁	863 40.0 27.3 2.7	豚肉 まぐろ みそ	きびなご揚げ 生揚げ	米 砂糖 でん粉	麦 油 ごま	たまねぎ にんにく だいこん さいいんげん こまつな	しょうが キャベツ にんじん こまつな
17(金)	さつま芋ご飯 あじのパン粉焼き 大豆の磯煮 揚げぎょうざ 青梗菜とコーンのソテー 果物(りんご)	801 35.2 26.9 2.3	あじ 大豆 油揚げ	青のり ひじき ぎょうざ	米 さつまいも マヨネーズ こんにゃく	もち米 砂糖 パン粉 油	にんじん キャベツ りんご	チンゲンサイ とうもろこし
20(月)	ごはん おろしハンバーグ 粉ふき芋 ほうれん草のごま和え 人参しりしり けんちん汁	823 31.5 21.1 2.6	ハンバーグ 豆腐	まぐろ	米 でん粉 ごま さといも	砂糖 じゃがいも ごま油 こんにゃく	えのきたけ だいこん ほうれん草 ごぼう	しめじ キャベツ にんじん ながねぎ
21(火)	ごはん スパイシーチキン キャベツとコーンのソテー ジャーマンポテト ブロッコリーの中華和え 白菜のミルクスープ	845 34.2 29.1 2.3	鶏肉 牛乳	ベーコン	米 じゃがいも ごま油	油 砂糖 ごま	しょうが キャベツ たまねぎ はくさい	にんにく とうもろこし ブロッコリー にんじん
22(水)	ごはん 酢豚 かぼちゃの煮物 がんものふくめ煮 春雨スープ	863 34.1 23.1 2.9	豚肉	がんもどき	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 はるさめ	しょうが たけのこ たまねぎ かぼちゃ	にんじん しいたけ ピーマン
24(金)	ごはん さばの味噌煮 ポイル白菜 じゃがいものそぼろ煮 かぶの葉ふりかけ 沢煮椀	780 34.5 23.6 2.4	さば 豚肉	みそ ちりめんじゃこ	米 でん粉 油	砂糖 じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ ごぼう たけのこ	はくさい かぶ ながねぎ しいたけ
27(月)	ごはん 豚キムチ 春巻き 春雨入り野菜ソテー わかめスープ	887 32.2 33.3 3	豚肉 ベーコン	春巻き わかめ	米 ごま油 油 ごま	砂糖 でん粉 はるさめ	しょうが はくさい いら もやし キムチ キャベツ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ
28(火)	ごはん チーズタッカルビ ブロッコリーの塩ゆで ナムル いももち デザート(ヨーグルト)	865 38.1 22.8 2.5	鶏肉 ヨーグルト	チーズ	米 さつまいも ごま いももち	ごま油 砂糖 油 でん粉	にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれん草	しょうが キャベツ ブロッコリー
29(水)	皿うどん 焼きしゅうまい 黒糖蒸しパン	723 32.9 31.5 2.8	豚肉 いか しゅうまい	かまぼこ えび	皿うどん 砂糖 ごま油 黒砂糖	油 でん粉 小麦粉	にんじん しいたけ さいいんげん	たまねぎ キャベツ
30(木)	ごはん ぶりカツ 干切りキャベツ(ソース) しゃきしゃきそぼろ 里芋と人参の煮転がし 吉野汁	804 29.5 20.7 2.8	ぶりカツ ちくわ	鶏肉	米 でん粉 砂糖	油 さといも こんにゃく	キャベツ にんじん こまつな	だいこん たまねぎ

※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。