



# 1 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					
			主に体を作るものとなる		主にエネルギーのもととなる		主に体の調子を整える	
10 (水)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め 春巻き あん団子 五目汁	900 35.2 30.3 2.2	さば 春巻き 豆腐	豚肉 小豆	米 団子	油 砂糖	キャベツ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ
11 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃがいもとごぼうのきんぴら キャベツのソテー もやしのゆかり和え 味噌汁	723 32.5 18 2.7	鶏肉 わかめ みそ	ウインナーソーセージ 豆腐	米 じゃがいも 砂糖	でん粉 しらたき 油	しょうが にんじん もやし	ごぼう キャベツ たまねぎ
12 (金)	ごはん 肉団子のケチャップ和え 小松菜と切干大根のサラダ さつまいもの甘煮 白いんげん豆のクリームスープ	912 27.4 26.3 2.4	ミートボール 鶏肉 いんげん豆	かつお節 生クリーム 牛乳	米 砂糖 ごま パター さつまいも	油 でん粉 マヨネーズ 小麦粉	にんじん しいたけ ピーマン だいこん	たけのこ たまねぎ こまつな
15 (月)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーの塩ゆで チリコンカン ひじきのソテー 野菜スープ	785 35 22.3 2.6	ホキフライ 豚肉 ベーコン	大豆 ひじき 鶏肉	米	油	ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんにく セロリ
16 (火)	麦ごはん ホイコーロー かぼちゃコロッケ 生揚げの生姜煮 春雨スープ	867 34.4 27.9 2.3	豚肉 生揚げ	みそ	米 油 はるさめ	麦 砂糖 かぼちゃコロッケ	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ しいたけ ほうれんそう	キャベツ ながねぎ しょうが
17 (水)	ごはん 赤魚の照り焼き 粉ふき芋 あんかけ焼きそば ほうれん草のごま和え 豚汁	769 35.7 17.5 3	赤魚 豚肉	いか みそ	米 じゃがいも 油 ごま	砂糖 中華めん でん粉	キャベツ にんじん にら だいこん	もやし ながねぎ ほうれんそう ごぼう
<b>&lt;重要なお知らせ&gt;</b> 年末年始の食材発注の関係で1月10日(水)~1月17日(水)分の注文締切は12月14日(木)14:00になります。 通常より締切が早いのでご注意ください。								
18 (木)	ごはん デミハンバーグ 人参のグラッセ さつまいもスティック ブロッコリーの中華和え コーンスープ	944 32 26.1 2.5	ハンバーグ ベーコン	えび	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 ごま油 ごま	油 バター でん粉	たまねぎ にんじん とうもろこし	マッシュルーム ブロッコリー
19 (金)	ごはん 南蛮煮 小松菜の炒め物 いかのガーリック炒め 果物(みかん)	740 32.4 15.8 2.2	鶏肉 ベーコン	みそ いか	米 こんにゃく 砂糖	じゃがいも 油	にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ にんにく みかん	ごぼう えだまめ しいたけ こまつな
22 (月)	麦ごはん カレー ヒレカツ 白菜の華風漬け デザート(ヨーグルト)	933 33.6 28.6 2.8	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	大豆 ヒレカツ	米 じゃがいも ごま油 小麦粉	麦 油 砂糖	にんじん グリーンピース にんにく しょうが	たまねぎ りんご はくさい
23 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 竹輪の磯辺揚げ せんべい汁	830 35.7 24.6 2.4	豚肉 青のり	ちくわ 鶏肉	米 油 小麦粉	砂糖 でん粉 南部せんべい	たまねぎ にんにく にんじん しめじ こまつな ながねぎ	しょうが キャベツ
24 (水)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き もやしソテー かぶとベーコンのスープ	787 30.6 24.2 2.5	鶏肉 チーズ	うずら卵 ベーコン	米 麩 砂糖 マヨネーズ	しらたき 油 じゃがいも	にんじん ほうれんそう かぶ	たまねぎ もやし ながねぎ
25 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ	787 34.5 25.2 2.8	豆腐 みそ	豚肉 ぎょうざ	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 ごま はるさめ	しょうが ながねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ しいたけ	にんにく もやし ほうれんそう
26 (金)	わかめごはん 肉じゃが ほうれん草の炒め物 揚げウインナー デザート(ココアムース)	879 30.5 26.1 3.1	わかめ ベーコン ウインナーソーセージ	豚肉	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油 ココアムース	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ ほうれんそう
29 (月)	ごはん 白身魚の香味和え おひたし 五目きんぴら 煮豆 吉野汁	815 36.4 15 2.7	メルルーサ かつお節 ちくわ 金時豆	青のり 豚肉 鶏肉	米 油 ごま 小麦粉	でん粉 こんにゃく 砂糖	ながねぎ キャベツ ごぼう れんこん だいこん こまつな	しょうが ほうれんそう にんじん
30 (火)	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 白菜のスープ	844 33.2 27.3 3	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 はくさい しいたけ	たまねぎ とうもろこし ながねぎ トマト
31 (水)	ごはん 鶏ささみチーズフライ 和風きのこスパゲッティ 小松菜のソテー カレー風味の粉ふき芋 ポトフ	779 29.3 21.1 2.7	鶏ささみ ウインナーソーセージ ベーコン	チーズフライ	米 スパゲッティ じゃがいも	油 バター	たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ	にんじん えのきたけ こまつな かぶ

※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。



## 食育ピクトグラム

「3 バランスよく食べよう」

健康で元気な生活を続けるためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。

給食では、色々な食品を使い、成長に必要な栄養をとることができます。