



# 2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 豚肉と生揚げの味噌炒め かぼちゃのそぼろあんかけ もやしソテー	855 34 28.7 2	豚肉 みそ	生揚げ 鶏肉	米 砂糖	油 でん粉	グリーンピース たけのこ キャベツ たまねぎ かぼちゃ もやし	
2 (金)	ごはん いわしの蒲焼き ポイル白菜 野菜のさっぱり炒め のり塩豆 すまし汁	787 32.2 24.4 2.3	いわし 大豆 豆腐	鶏肉 青のり	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ ほうれんそう	
5 (月)	ごはん ハンバーグトマトソース ブロッコリーの塩ゆで フライドポテト 人参の甘煮 野菜スープ	861 26.9 24.3 2.2	ハンバーグ	鶏肉	米 でん粉 油	砂糖 じゃがいも	マッシュルームトマト ブロッコリー とうもろこし たまねぎ キャベツ	
6 (火)	ごはん 白身魚フライ 肉野菜炒め ひじきのふくめ煮 れんこんの洋風炒め 味噌汁	762 29.3 19.2 2.7	ホキフライ ひじき わかめ みそ	豚肉 さつま揚げ 油揚げ	米 こんにゃく オリーブ油	油 砂糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ れんこん にんじん パセリ	
7 (水)	ターメリックライス 鶏肉と豆のクリーム煮 ほうれん草のソテー 揚げウインナー デザート(いよかんゼリー)	889 30.1 24.6 2.1	鶏肉 ひよこ豆 生クリーム ウインナーソーセージ	いんげん豆 スキムミルク	米 じゃがいも 油 いよかんゼリー	バター 小麦粉	グリーンピース たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	
8 (木)	ごはん 赤魚のおろしソース おひたし きんぴらごぼう いももち 豆腐と青菜のごまスープ	782 32.8 21.5 2.8	赤魚 豚肉	かつお節 豆腐	米 しらたき 油 ごま油	でん粉 砂糖 いももち ごま	だいこん もやし こまつな ごぼう にんじん しめじ しょうが にんにく	
9 (金)	麦ごはん 豚キムチ 春雨入り野菜炒め 揚げ包子(パオズ) 中華風コーンスープ	835 35 26.6 3	豚肉 包子(パオズ) 卵	ベーコン	米 砂糖 でん粉 油	麦 ごま油 はるさめ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にら もやし にんじん キムチ キャベツ とうもろこし ながねぎ	
13 (火)	ごはん 天ぷら 小松菜のじゃこ炒め こんにゃくの佃煮 なめこ汁	803 24.9 23.3 2.8	木の葉揚げ ちりめんじゃこ かつお節 豆腐 みそ	えび	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	さつまいも 油 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ なめこ ながねぎ	
14 (水)	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 デザート(クレープ)	897 36.4 29.1 2.2	豚肉 チキンナゲット	大豆	米 小麦粉 和風ドレッシング クレープ	麦 油	にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース しょうが キャベツ とうもろこし	
15 (木)	ごはん さわらのねぎ味噌だれ ポイルもやし こぶぴら 蒸ししゅうまい 野菜汁	797 36.5 23.2 3	さわら 昆布 豆腐	みそ しゅうまい 油揚げ	米 でん粉 ごま じゃがいも	砂糖 しらたき 油	ながねぎ しょうが もやし ごぼう にんじん だいこん	
16 (金)	ごはん 鶏肉の梅じょうゆ焼き スパゲッティソテー 三色ポテト ブロッコリーのおかか和え 白菜のスープ	850 33.2 30.3 2.9	鶏肉 かつお節	ベーコン	米 油 バター	スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ	うめ にんにく ピーマン たまねぎ グリーンピース とうもろこし ブロッコリー はくさい にんじん	
19 (月)	ごはん さばの塩焼き 白菜の塩昆布和え コロッケ 竹輪とキャベツの炒め物 ワントンスープ	794 32.7 25.9 2.9	さば ちくわ 肉入りワントン	昆布	米 コロッケ	ごま油 油	はくさい にんにく キャベツ しいたけ ながねぎ ほうれんそう	
26 (月)	ごはん 魚の野菜あんかけ 青菜と白滝の炒め煮 卵焼き 大根の味噌汁	768 33.8 22.2 2.7	アブラカレイ 卵 みそ	油揚げ わかめ	米 砂糖 しらたき	油 でん粉	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう だいこん ながねぎ	
27 (火)	ごはん カレー肉じゃが 白菜の炒めもの 枝豆フリッター デザート(ヨーグルト)	865 30.4 23.3 1.8	豚肉 ヨーグルト	枝豆フリッター	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油 ごま油	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい しょうが	
28 (水)	ごはん あじフライ 干切りキャベツ(ソース) 切干大根のふくめ煮 肉団子の照り煮 豆腐のスープ	784 29.3 23.7 2.5	あじフライ ミートボール 豆腐	油揚げ 豚肉	米 しらたき でん粉	油 砂糖 小麦粉	キャベツ だいこん にんじん しょうが ながねぎ ほうれんそう	
29 (木)	ごはん 親子煮 大学芋 もやしのゆかり和え かぶとベーコンのスープ	833 29.5 22 2.4	鶏肉 ベーコン	うずら卵	米 麩 砂糖 ごま	しらたき 油 さつまいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しそ かぶ ながねぎ しいたけ	

※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。



## 「太りすぎない やせすぎない」

太りすぎややせすぎは、生活習慣病につながりやすくなります。  
給食では、文部科学省から示されている「学校給食実施基準」をもとに中学生に必要な栄養素に配慮した献立をランチボックスに盛り付けています。