



4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	
10(水)	ごはん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め 揚げしゅうまい なめこ汁	843 35.4 26 2.7	豚肉 しゅうまい みそ	ちりめんじゃこ 豆腐	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油	にんじん さやいんげん キャベツ ながねぎ	たまねぎ こまつな なめこ
11(木)	ごはん さわらの西京焼き ひじきのふくめ煮 肉野菜炒め みたらし団子 根菜汁	830 34.5 22 3	さわら ひじき 豚肉	みそ 油揚げ 鶏肉	米 でん粉 油	砂糖 こんにゃく 団子	にんじん たまねぎ だいこん	キャベツ ごぼう こまつな
12(金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 竹輪の磯辺揚げ 五目豆 かきたま汁	872 38.6 27.2 3	豚肉 青のり さつまあげ	ちくわ 大豆 卵	米 砂糖 でん粉	麦 油 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん しいたけ	しょうが キャベツ ごぼう
15(月)	ごはん 肉団子のクリームソースがけ 青菜とコーンのソテー ひじきのそぼろ煮 果物(清見オレンジ)	844 32.8 24.6 2.3	ミートボール ひじき	スキムミルク 鶏肉	米 油 小麦粉	じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ とうもろこし	にんじん グリーンピース キャベツ 清見オレンジ
16(火)	ごはん さばの塩焼き おひたし コロケ ことぶら 五目汁	803 33.7 26.7 2.8	さば 昆布	かつお節 豆腐	米 油 ごま	コロケ しらたき 砂糖	もやし ごぼう たまねぎ	ほうれんそう えだまめ しいたけ
17(水)	冷やしうどん 天ぷら ほうれん草のごま和え 黒糖蒸しパン	792 27.3 21.9 3.9	いか えび		うどん 油 砂糖	小麦粉 ごま 黒砂糖	かぼちゃ にんじん キャベツ	たまねぎ えだまめ ほうれんそう
18(木)	麦ごはん ドライカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) 枝豆フリッター 切干大根と野菜のスープ	833 34.5 19.8 2.3	豚肉 枝豆フリッター	大豆	米 小麦粉 和風ドレッシング じゃがいも	麦 油 オリーブ油	にんじん セロリ にんにく とうもろこし	たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ だいこん しいたけ
19(金)	ごはん ユーリンチー(油淋鶏) ブロッコリーの塩ゆで 春雨入り野菜ソテー 焼き包子(パオズ) わかめスープ	851 32.7 29.2 2.7	鶏肉 包子(パオズ) わかめ	ベーコン	米 小麦粉 砂糖 はるさめ	でん粉 油 ごま油	しょうが ながねぎ キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	にんにく ブロッコリー にんじん えのきたけ
22(月)	麦ごはん 八宝菜 春巻き たたき胡瓜 デザート(ヨーグルト)	855 31.7 27.6 1.9	豚肉 えび ヨーグルト	いか 春巻き	米 油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり	さやいんげん キャベツ しいたけ
23(火)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き もやしソテー アスパラ入りスープ	800 30.9 25.2 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 アスパラガス	たまねぎ もやし キャベツ
24(水)	ごはん あじフライ 千切りキャベツ(ソース) 切干大根のカレー炒め かぼちゃのふくめ煮 ごま汁	787 29.7 20.2 2.6	あじフライ 生揚げ	豚肉 みそ	米 砂糖	油 ごま	キャベツ にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん さやいんげん たまねぎ
25(木)	ごはん ポークビーンズ ほうれん草のソテー チキンナゲット ABCスープ	861 33.7 29.3 2.7	大豆 ベーコン ウインナーソーセージ	豚肉 チキンナゲット	米 油 マカロニ	じゃがいも 砂糖	にんじん トマト キャベツ パセリ	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし
26(金)	ごはん 魚の野菜あんかけ 千草焼き さつまいものバターミルク煮 味噌汁	861 37.9 22 2.4	アブラカレイ 牛乳 豆腐	卵 わかめ みそ	米 砂糖 さつまいも	油 でん粉 バター	ながねぎ しめじ ほうれんそう	にんじん たまねぎ
30(火)	ごはん デミハンバーグ 人参の甘煮 ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え コーンスープ	901 29.8 26.6 2.9	ハンバーグ ウインナーソーセージ かつお節 ベーコン	えび	米 砂糖	油 じゃがいも	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

※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。

<給食の予約状況について>

給食実施日の前日に、各クラスへ予約状況一覧表をお配りしています。翌日の予約状況を確認していただき、給食の予約がない場合は御家庭から昼食の持参をお願いします。

また、在校時一括予約とマークシート予約の方には予約通知書を各家庭にお配りしています。給食予約サイトの「予約内容発行」からも確認することができますので、御確



中学校給食あれこれ紹介

中学校給食はランチボックスに入って届きます。準備をしておくといよものなどお知らせします。

ランチボックスがあると水滴などで机を汚すことがないと思います。



恐れ入りますが、給食を注文した日は御家庭からのふりかけや果物などの持参は御遠慮ください。

箸・スプーンはつきませんが、御家庭から持参していただいても結構です。