



# 6 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になる	主に体の調子を整える
3 (月)	麦ごはん カレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) いかのガーリック炒め	828 33.7 24.6 3.1	豚肉 大豆 スキムミルク いか	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし えだまめ
4 (火)	ごはん ますの塩焼き おひたし こぶびら 大豆とさつまいもの揚げ煮 味噌汁	810 34 23.5 3.1	ます かつお節 昆布 大豆 わかめ 豆腐 みそ	米 しらたき ごま 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 でん粉	キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん たまねぎ
5 (水)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き ごぼうチップス コンソメスープ	848 31.9 27.4 2.3	鶏肉 うずら卵 チーズ 青のり	米 しらたき 麩 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 でん粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう キャベツ たけのこ しいたけ
6 (木)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーの塩ゆで ラタトゥイユ ひじきのソテー デザート(ヨーグルト)	768 29.6 20 1.9	ホキフライ 鶏肉 ひじき ベーコン ヨーグルト	米 油 オリーブ油	ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす トマト ピーマン とうもろこし
7 (金)	ごはん 南蛮煮 きびなご揚げ たたききゅうり	787 30.5 19.8 2	鶏肉 みそ きびなご揚げ	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さいいんげん きゅうり
10 (月)	ごはん みそカツ 千切りキャベツ 小松菜の炒めもの ピリ辛こんにゃく 若竹汁	761 27.4 21.2 3.2	ヒレカツ みそ ウインナーソーセージ かつお節 わかめ 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	キャベツ こまつな たけのこ にんじん しいたけ
11 (火)	ごはん 赤魚の照り焼き ボイル野菜 切干大根のふくめ煮 いももち ごまスープ	770 31.1 21.9 2.4	赤魚 油揚げ 豚肉	米 砂糖 でん粉 しらたき 油 いももち ごま	ほうれんそう だいこん にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく
12 (水)	ごはん 鶏のから揚げ 梅とじゃこのスパゲッティ 青梗菜とコーンのソテー かぶのコンソメ煮 野菜スープ	839 31.9 27.8 2.8	鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン ウインナーソーセージ	米 でん粉 小麦粉 油 スパゲッティ	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ うめ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし かぶ
13 (木)	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き カレー風味の粉ふきいも 揚げぎょうざ ブロッコリーの中華和え 春雨スープ	802 33.3 25.2 2.7	メルルーサ チーズ みそ ぎょうざ	米 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	たまねぎ レモン ブロッコリー にんじん しいたけ
14 (金)	麦ごはん トマト肉じゃが 三色野菜ソテー コーンのチーズフリット デザート(ワインゼリー)	863 29.7 24.7 2	豚肉 ベーコン チーズ 卵	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 ゼリー	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん ほうれんそう とうもろこし
17 (月)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め コロッケ きんぴらごぼう なめこ汁	843 35.2 29.1 2.8	さば 豚肉 豆腐 みそ	米 油 コロッケ しらたき ごま 砂糖	キャベツ たまねぎ にら ごぼう にんじん なめこ ながねぎ
18 (火)	ごはん 梅じそふりかけ 豚肉と野菜のチーズ焼き ブロッコリーのポン酢和え ジャーマンポテト 卵焼き	844 36.3 28.9 3	豚肉 チーズ ベーコン 昆布 卵	米 油 砂糖 じゃがいも	うめじそふりかけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー
19 (水)	皿うどん(麺) 皿うどんの具 焼きしゅうまい チョコチップ蒸しパン	727 31.2 33.8 2.7	豚肉 かまぼこ いか えび しゅうまい 牛乳	皿うどん 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 チョコレート	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ さやいんげん
20 (木)	ごはん ホイコーロー(回鍋肉) 春巻き 大根餅 中華スープ	873 32.2 29.8 3	豚肉 みそ 春巻き ちりめんじゃこ かつお節	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが だいこん ながねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう
21 (金)	ごはん タコライス もずくの天ぷら 人参しりしり デザート(シークワーサーゼリー)	833 31.8 26 1.5	豚肉 もずく 卵 まぐろ	米 油 マヨネーズ 小麦粉 ごま油 ゼリー	たまねぎ ピーマン トマト にんにく キャベツ にんじん
24 (月)	ごはん あじの竜田揚げ いんげんのバター炒め 大豆の磯煮 里芋の煮ころがし 大根の味噌汁	742 26.4 20.3 2.7	あじ 大豆 ひじき 油揚げ わかめ みそ	米 でん粉 小麦粉 油 バター こんにゃく 砂糖 里芋	しょうが さやいんげん にんじん だいこん ながねぎ
25 (火)	ごはん 竹輪の二色揚げ きのごソテー 青菜と白滝の炒め煮 肉団子のケチャップ和え 五目汁	800 27.7 25.5 3.1	ちくわ 青のり 油揚げ ミートボール 豆腐	米 小麦粉 油 オリーブ油 しらたき 砂糖 でん粉	しめじ エリンギ まいたけ えのきたけ にんにく こまつな にんじん たまねぎ しいたけ
26 (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	856 29.9 31.2 2.1	鶏肉 ひよこまめ いんげんまめスキムミルク 生クリーム ウインナーソーセージ	米 バター じゃがいも 小麦粉 油	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
27 (木)	ごはん さばのヤンニョムカンジャンがけ ボイル白菜 焼きそば 生揚げの生姜煮 卵のスープ	832 37.8 28.4 2.9	さば 豚肉 生揚げ 卵	米 砂糖 ごま ごま油 中華めん 油 でん粉	しょうが にんにく ながねぎ はくさい キャベツ にんじん にら しいたけ ほうれんそう
28 (金)	ごはん おろしハンバーグ 粉ふきいも 煮びたし 白滝のたらこ和え 野菜汁	749 28.3 20.3 3.4	ハンバーグ 油揚げ たらこ 豆腐	米 砂糖 でん粉 じゃがいも しらたき 油	えのきたけ しめじ だいこん こまつな キャベツ にんじん ながねぎ

料理コンテスト  
入賞作品

※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。