7 月分　中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

日 付	献　立　名	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主な材料 主に体を作るもとになる	主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	主に体の調子を整える
1（月）	ごはん 白身魚フライ ラタトゥイユ ジャーマンポテト 枝豆とコーンのサラダ デザート(ヨーグルト)	816 29.1 23.7 1.8	タラフライ　ベーコン ヨーグルト	米　油 じゃがいも	にんにく　たまねぎ にんじん　ズッキーニ トマト　ピーマン えだまめ　とうもろこし
2（火）	ごはん マーボーなす 蒸ししゅうまい 冬瓜のだし煮 中華スープ	787 31.8 22.7 2.8	豚肉　大豆 みそ　しゅうまい	米　砂糖 でん粉　油 はるさめ	なす　ピーマン　しょうが にんにく　ながねぎ　とうがん たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ
3（水）	ごはん のりふりかけ ズッキーニと豚肉炒め ちぎりキャベツサラダ 大豆の中華煮 かぼちゃとピーマンのごま和え	811 33.7 24.4 2.3	豚肉　大豆 のりふりかけ　昆布	米　砂糖 油　でん粉 ごま油　ごま	ズッキーニ　にんにく キャベツ　たまねぎ たけのこ　しいたけ かぼちゃ　ピーマン
4（木）	ごはん ますのバジル焼き 粉ふき芋 トマトとベーコンのスパゲッティ ほうれん草とコーンのソテー 青梗菜のスープ	793 34.4 21.5 2.5	ます　ベーコン 鶏肉	米　マヨネーズ じゃがいも　スパゲッティ 油　ごま油	バジル　にんにく　ピーマン たまねぎ　トマト　ほうれんそう キャベツ　とうもろこし チンゲンサイ　にんじん
5（金）	麦ごはん 夏野菜カレー チキンナゲット たたききゅうり デザート(レモンゼリー)	833 28.5 26.7 2.7	豚肉　大豆 スキムミルク　チキンナゲット	米　麦 じゃがいも　油 ごま油　砂糖 レモンゼリー　小麦粉	かぼちゃ　なす にんじん　たまねぎ トマト　にんにく きゅうり

※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、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。

献立食品調査表

献立の中で「ごはん」と「麦ごはん」については省略しています。
全てのおかずを同一の調理場で調理しています。コンタミネーション（材料とは異なったものが微量混入すること）の可能性があることを御了承ください。
揚げ油については何回か使い回しているため、他の食材の成分が流出している場合がありますので御了承ください。
調味料（しょうゆ、みそ、ごま油及びだしの素など）に使われている材料については表示をしておりません。

伊勢原市教育委員会

日付	曜日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
1	月	①白身魚フライ	＊																										
		①ラタトゥイユ																											
		②ジャーマンポテト			＊	＊													＊		＊					＊			
		③枝豆とコーンのサラダ																	＊										
		デザート(ヨーグルト)				＊																				＊			
2	火	①マーボーなす																	＊		＊								
		②蒸ししゅうまい	＊																		＊								
		③冬瓜のだし煮																											
		中華スープ																											
3	水	のりふりかけ			＊																								＊
		①ズッキーニと豚肉炒め																			＊								
		①ちぎりキャベツサラダ	＊																＊										
		②大豆の中華煮																	＊		＊								
		③かぼちゃとピーマンのごま和え																											＊
4	木	①ますのバジル焼き			＊												＊								＊				
		①粉ふき芋																											
		②トマトとベーコンのスパゲッティ	＊		＊	＊													＊		＊					＊			
		③ほうれん草とコーンのソテー																											
		青梗菜のスープ																		＊									
5	金	①夏野菜カレー	＊			＊													＊		＊				＊		＊		
		②チキンナゲット	＊																＊	＊	＊								
		③たたききゅうり																											
		デザート(レモンゼリー)																											