



# 9 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	
3 (火)	ごはん デミハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで フライドポテト スパゲッティナポリタン 野菜スープ	888 30.7 26.4 2.4	ハンバーグ 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 ジャガイモ スパゲッティ	たまねぎ ブロッコリー にんじん ピーマン マッシュルーム トマト とうもろこし キャベツ	
4 (水)	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のツナ和え 切干大根のふくめ煮 竹輪の磯辺揚げ なめこ汁	816 35.9 27.2 3.2	鶏肉 まぐろ 油揚げ ちくわ 青のり 豆腐 みそ	米 でん粉 ごま油 ごま しらたき 砂糖 油 小麦粉	しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん なめこ ながねぎ	
5 (木)	ごはん さばの塩焼き こぶひら かぼちゃコロッケ 生揚げの生姜煮 根菜汁	841 34.6 29.5 2.2	さば 昆布 生揚げ 鶏肉	米 しらたき ごま 砂糖 油 かぼちゃコロッケ ジャガイモ	ごぼう にんじん しょうが だいこん こまつな	
6 (金)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 焼きぎょうざ 青梗菜のソテー 五目スープ	821 25.4 28.8 2.8	ミートボール ぎょうざ ベーコン 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 はるさめ	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう	
9 (月)	ごはん サーモンフライ ひじきのふくめ煮 肉野菜炒め いももち 大根の味噌汁	824 30.3 23.4 3.1	サーモンフライ ひじき さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	米 油 こんにゃく 砂糖 いももち でん粉	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん	
10 (火)	ごはん 肉じゃが 白菜の炒めもの 揚げしゅうまい デザート(ヨーグルト)	880 33.5 26.4 2	豚肉 まぐろ しゅうまい ヨーグルト	米 ジャガイモ しらたき 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい にんにく しょうが	
11 (水)	ごはん チンジャオロースー(青椒肉絲) 春巻き ナムル	848 28.8 31.9 2	豚肉 春巻き	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが きゅうり ほうれんそう にんにく	
12 (木)	ごはん 魚の赤しそ揚げ いんげんのごま和え 五目豆 ジャガイモとピーマンのきんぴら 塩豚汁	775 33.7 19.9 2.5	メルルーサ 大豆 さつま揚げ 豚肉	米 でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく ジャガイモ	しそ さやいんげん にんじん ごぼう ピーマン 赤ピーマン キャベツ ほうれんそう ながねぎ	
13 (金)	麦ごはん かつカレー たたききゅうり	870 31.4 27.5 2.8	豚肉 大豆 スキムミルク ヒレカツ	米 麦 ジャガイモ 油 小麦粉 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご にんにく きゅうり	
19 (木)	ごはん さばの味噌煮 ボイル小松菜 ゴーヤと豚肉の甘辛炒め 揚げ野菜の生姜醤油和え すまし汁	759 34.1 25.8 2.3	さば みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 でん粉 ごま油 油	しょうが こまつな にがうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	
20 (金)	ごはん チキンチキンごぼう キャベツとコーンのソテー ジャガバター 青梗菜のスープ	832 29.6 26.6 2.4	鶏肉 うずら卵	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ジャガイモ バター ごま油	ごぼう キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	
24 (火)	ごはん 天ぷら 小松菜のじゃこ炒め みたらし団子 里芋と豆腐の味噌汁	878 25.2 23.1 2.5	木の葉揚げ えび ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 でん粉 団子 里芋	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ながねぎ	
25 (水)	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 冬瓜とベーコンのスープ	858 33.5 28.4 2.9	大豆 豚肉 チキンナゲット ベーコン	米 ジャガイモ 油 砂糖 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし とうがん ながねぎ しいたけ	
30 (月)	ごはん 親子煮 大学芋 ボイルウインナー コンソメスープ	867 31.9 25.6 2.3	鶏肉 うずら卵 ウインナーソーセージ	米 しらたき 麩 油 砂糖 さつまいも ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ たけのこ 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。

## 郷土料理

郷土料理は、その地域の食材を活用して、風土にあった料理として作られ、食べられてきたものです。日本は南北に長く、四季の変化があるので、地域によって調理方法や味付けに特色があります。

