



10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(火)	ごはん 魚の野菜あんかけ じゃがいもとピーマンのきんぴら ひじきのふくめ煮 味噌汁	763 34 19.3 2.5	たら 油揚げ わかめ	ひじき 豆腐 みそ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 でん粉 ごま油	ながねぎ しめじ たまねぎ	にんじん ピーマン
2(水)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き ナムル 大根とわかめのスープ	798 30.5 28.1 2.7	豆腐 みそ わかめ	豚肉 春巻き 大豆	米 油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	しょうが ながねぎ にんじん だいこん	にんにく にら もやし ほうれんそう えのきたけ
3(木)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) ブロッコリーの塩ゆで 春雨入り野菜ソテー 青のりポテト 豆腐のスープ	843 33.5 28.4 2.5	鶏肉 青のり 豆腐	ベーコン 豚肉	米 小麦粉 砂糖 はるさめ	でん粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが ながねぎ ごまつな たまねぎ	にんにく ブロッコリー にんじん ほうれんそう
4(金)	ごはん いわしの蒲焼き ボイル白菜 切干大根とツナのきんぴら煮 中華風野菜炒め 芋煮	754 28.2 18.9 2.7	いわし ポークハム	まぐろ 豚肉	米 小麦粉 油 ごま さといも	でん粉 砂糖 ごま油 こんにやく	しょうが だいこん さやいんげん もやし	はくさい にんじん ごまつな なごねぎ ごぼう
7(月)	ごはん メンチカツ 千切りキャベツ さつまいもの洋風きんぴら 長ねぎの味噌チーズ焼き スコッチブロス	825 28.7 22.5 2.2	メンチカツ みそ 鶏肉	豚肉 チーズ レンズ豆	米 さつまいも マヨネーズ 押麦	油 バター じゃがいも	キャベツ たまねぎ セロリ	ながねぎ にんじん
8(火)	ごはん 南蛮煮 きびなご揚げ たたききゅうり きのこと汁	800 35.3 19.7 2.5	鶏肉 きびなご揚げ 豆腐	みそ 油揚げ	米 こんにやく 砂糖	じゃがいも 油 ごま油	にんじん たけのこ さやいんげん しめじ えのきたけ	ごぼう しいたけ きゅうり ながねぎ
9(水)	麦ごはん ハヤシライス 白菜の華風漬け ウインナーのドック揚げ デザート(ヨーグルト)	877 29.9 21.8 2.9	豚肉 ウインナーソーセージ ヨーグルト	スキムミルク	米 じゃがいも ごま油 小麦粉	麦 油 砂糖	にんじん グリーンピース にんにく しょうが	たまねぎ りんご はくさい
10(木)	ごはん 赤魚の照り焼き 肉野菜炒め 揚げかぼちゃ かぶの豆乳煮 五目汁	735 32.4 17.6 2.2	赤魚 豆乳 豆腐	豚肉 みそ	米 でん粉	砂糖 油	キャベツ かぼちゃ にんじん ごまつな	たまねぎ かぶ しいたけ
11(金)	冷やしうどん 天ぷら ほうれん草のごま和え りんご蒸しパン	763 26.8 20.8 3.8	いか スキムミルク	えび	うどん 油 砂糖	小麦粉 ごま	かぼちゃ にんじん キャベツ りんご	たまねぎ えだまめ ほうれんそう
15(火)	ごはん 肉団子のクリームソースがけ 温野菜サラダ(和風ドレッシング) ひじきのソテー コンソメスープ	781 26 23.6 3	ミートボール ひじき 鶏肉	スキムミルク ベーコン	米 油 小麦粉 和風ドレッシング	じゃがいも バター オリーブ油	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし たけのこ	にんじん グリーンピース しいたけ
16(水)	さつま芋ごはん ますの麴焼き キャベツのおかか和え こぶぴら 揚げしゅうまい 果物(みかん)	803 33.9 25.2 2.2	ます 昆布	かつお節 しゅうまい	米 さつまいも しらたき 油	もち米 砂糖 ごま	キャベツ にんじん	ごぼう みかん
17(木)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め まぐろカツ 大根餅 中華スープ	830 32.5 22.9 3.1	豚肉 まぐろカツ かつお節	みそ ちりめんじゃこ	米 砂糖 でん粉	油 小麦粉 はるさめ	にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ	キャベツ にんにく だいこん
18(金)	ごはん 太刀魚の塩焼き ボイル野菜 白菜の炒めもの 里芋のごま和え 味噌汁	779 29.9 26.1 2.7	たちうお わかめ みそ	豚肉 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも	ごま油 さといも 砂糖	ごまつな たまねぎ しょうが	はくさい にんにく にんじん
21(月)	ごはん さばのカレー揚げ スパゲッティソテー 野菜のさっぱり炒め 大根サラダ 青菜のスープ	811 32.5 26.2 2.6	さば 鶏肉 うずら卵	ベーコン まぐろ	米 小麦粉 スパゲッティ ごま油	でん粉 油 砂糖 マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごまつな	にんにく キャベツ しいたけ
22(火)	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 青梗菜とコーンのソテー 大学芋 もやしのゆかり和え なめこ汁	815 30.2 24.1 2.5	鶏肉 みそ	豆腐	米 さつまいも ごま	油 砂糖	チンゲンサイ とうもろこし なめこ しそ	キャベツ もやし ながねぎ
23(水)	ごはん 照り焼きハンバーグ 人参のグラッセ フライドポテト ほうれん草のソテー コーンスープ	905 28.9 26.8 2.8	ハンバーグ えび	ベーコン	米 でん粉 じゃがいも	砂糖 バター 油	にんじん キャベツ たまねぎ	ほうれんそう とうもろこし
24(木)	ごはん 白身魚フライ ボイルキャベツ(ソース) チリコンカン きのことベーコンのソテー 野菜スープ	810 35.7 23.9 2.7	ホキフライ 豚肉 鶏肉	大豆 ベーコン	米 オリーブ油	油	キャベツ にんじん しめじ とうもろこし	にんにく たまねぎ えのきたけ セロリ
25(金)	ごはん 韓国風肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーの中華和え	771 29 20.9 1.7	豚肉 青のり	ちくわ	米 しらたき 油 小麦粉	じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ さやいんげん ブロッコリー	にんじん にんにく
28(月)	ごはん 白身魚の香味和え おひたし 五目きんぴら 煮豆 かきたま汁	812 35 16.8 2.5	たら かつお節 卵	青のり 豚肉	米 小麦粉 こんにやく 砂糖	でん粉 油 ごま 金時豆	ながねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	しょうが ほうれんそう にんじん れんこん
29(火)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き 切り干し大根のカレー炒め かぶとベーコンのスープ	825 31.5 26.3 2.7	鶏肉 チーズ ベーコン	うずら卵 豚肉	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 さやいんげん ながねぎ	たまねぎ だいこん かぶ
30(水)	ごはん みそカツ ボイル野菜 小松菜の煮びたし こんにやくの佃煮 デザート(洋梨ゼリー)	776 24.6 18.7 2.5	ヒレカツ 油揚げ	みそ かつお節	米 砂糖 ごま 洋梨ゼリー	油 ごま油 こんにやく	もやし にんじん	ごまつな
31(木)	ごはん ポークチャップ 三色野菜ソテー 塩バターかぼちゃ 白菜のミルクスープ	861 34.2 27.8 2.2	豚肉 牛乳	ベーコン まぐろ	米 砂糖 バター	油 でん粉	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ	にんにく にんじん はくさい

※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、裏面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。