



# 11 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 (金)	ごはん 赤魚のおろしソースがけ ポイル白菜 浦上ソボロ 揚げしゅうまい すまし汁	788 35.8 22 2.6	赤魚 さつま揚げ 豆腐	豚肉 しゅうまい	米 しらたき 油	でん粉 砂糖	だいこん ごぼう もやし しめじ	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう
5 (火)	ごはん 八宝菜 焼き包子(パオズ) いももち 春雨スープ	810 30.2 21.8 2.5	豚肉 うずら卵	いか パオズ	米 砂糖 いももち	油 でん粉 はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう	さやいんげん はくさい しいたけ
6 (水)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のソテー 揚げウィンナー デザート(ヨーグルト)	829 29.3 26 1.8	豚肉 ウィンナーソーセージ	いかに ソーセージ	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	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし
7 (木)	ごはん さばの塩焼き おひたし かぼちゃコロッケ ヤーコンのきんぴら 大根の味噌汁	831 31.6 24.7 2.8	さば わかめ	かつお節 みそ	米 かぼちゃコロッケ ヤーコン 砂糖	油 ごま	もやし にんじん ながねぎ	ほうれんそう だいこん
8 (金)	ごはん マカロニグラタン風煮 キャベツとウィンナーのソテー チキンナゲット 果物(みかん)	867 32.6 26.9 2	鶏肉 スキムミルク ウィンナーソーセージ チキンナゲット	えび	米 じゃがいも バター	マカロニ 小麦粉 油	にんじん マッシュルーム グリーンピース みかん	たまねぎ キャベツ
11 (月)	ごはん いわしの蒲焼き 肉野菜炒め こぶぴら 里芋のごま和え かきたま汁	815 31.1 22.2 3	いわし 昆布	豚肉 卵	米 小麦粉 砂糖 ごま	でん粉 油 しらたき さといも	しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ ごぼう しいたけ
12 (火)	ごはん チキンアングレス ブロッコリーの塩ゆで ジャーマンポテト 三色野菜ソテー かぶとベーコンのスープ	848 31.3 27.9 2.9	鶏肉 ウィンナーソーセージ ベーコン		米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん かぶ	ブロッコリー ほうれんそう もやし ながねぎ
13 (水)	ごはん かつおフライ 千切りキャベツ(ソース) 大学芋 しゃきしゃきそばろ 豚汁	874 30.3 22.7 2.3	かつおフライ 豚肉	鶏肉 みそ	米 さつまいも ごま	油 砂糖 でん粉	キャベツ にんじん ごぼう	だいこん たまねぎ ながねぎ
14 (木)	ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 五目しんじょ 納豆	772 32.8 24.2 1.5	豚肉 ちりめんじゃこ 納豆	豆腐 五目しんじょ	米 油	しらたき 砂糖	にんじん しいたけ ながねぎ キャベツ	だいこん はくさい こまつな
15 (金)	ごはん 和風ハンバーグ 粉ふき芋 人参しりしり 白菜のおかか和え けんちん汁	788 29 19.9 3.2	ハンバーグ かつお節	まぐろ 豆腐	米 でん粉 ごま油 こんにゃく	砂糖 じゃがいも さといも 油	にんじん ごぼう ながねぎ	はくさい だいこん
18 (月)	ごはん 豚キムチ 春巻き 春雨入り野菜炒め 大根とわかめのスープ	882 31.2 31.7 3.3	豚肉 わかめ	春巻き	米 ごま油 油	砂糖 でん粉 はるさめ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ながねぎ	にんにく から だいこん えのきたけ
19 (火)	さつま芋ごはん あじのパン粉焼き 大豆の磯煮 揚げぎょうざ 青菜の炒め物	767 34.7 29 2.6	あじ 大豆 油揚げ ベーコン	青のり ひじき ぎょうざ	米 さつまいも パン粉 油	もち米 マヨネーズ こんにゃく 砂糖	にんじん キャベツ	はくさい こまつな
20 (水)	ごはん 豚肉と生揚げの中華煮 揚げかぼちゃ もやしソテー	809 30.8 25.2 1.7	豚肉 揚げかぼちゃ	生揚げ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん しいたけ かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース もやし
21 (木)	麦ごはん チキンカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) コーンのチーズフリット	841 29.3 24 2.6	鶏肉 スキムミルク 卵	大豆 チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 和風ドレッシング	麦 油	にんじん グリーンピース にんにく とうもろこし	たまねぎ りんご キャベツ
22 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ きびなご揚げ 五目きんぴら ごま汁	862 38.1 26 2.7	豚肉 みそ	きびなご揚げ	米 油 こんにゃく さといも	砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ にんにく ごぼう だいこん ながねぎ しめじ	しょうが キャベツ れんこん
25 (月)	ごはん 天ぷら 煮びたし ピリ辛こんにゃく 五目汁	814 23.6 25.4 2.9	木の葉揚げ 油揚げ	えび 豆腐	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	さつまいも 油 でん粉	たまねぎ こまつな しいたけ	にんじん キャベツ ほうれんそう
26 (火)	ごはん さばの味噌煮 ポイルもやし じゃがいものそばろ煮 かぶの葉ふりかけ 沢煮椀	820 35.3 26.4 2.5	さば 豚肉	みそ ちりめんじゃこ	米 でん粉 油	砂糖 じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ ごぼう ながねぎ しいたけ	もやし かぶ たけのこ
28 (木)	ごはん 酢豚 中華風野菜炒め 生揚げの生姜煮	851 33.9 29.5 1.9	豚肉 生揚げ	ベーコン	米 でん粉 油 ごま油	じゃがいも 小麦粉 砂糖	しょうが たけのこ たまねぎ こまつな	にんじん しいたけ ピーマン もやし
29 (金)	コッペパン 白身魚フライ ブロッコリーの塩ゆで 豆のトマト煮 スイートポテト カルドベルデ	824 35.8 29.3 3.3	ホキフライ 白いんげん豆 鶏肉 牛乳 ウィンナーソーセージ	大豆	コッペパン 砂糖 バター オリーブ油	油 さつまいも じゃがいも 小麦粉	ブロッコリー たまねぎ キャベツ	にんじん トマト にんにく

※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。