



# 12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
2(月)	ごはん さわらのカレー揚げ スパゲッティソース えび蒸ししゅうまい きのこのガーリック炒め 味噌汁	891 37.6 27.7 3.3	さわら えびしゅうまい みそ	ベーコン 油揚げ わかめ	米 小麦粉 スパゲッティ じゃがいも	でん粉 油 オリーブ油	しょうが たまねぎ えのきたけ	にんにく しめじ にんじん
3(火)	ごはん のりふりかけ おでん 小松菜のじゃこ炒め 肉団子の照り煮	752 27.5 22.7 2.7	ごんぶ うずら卵 ミートボール のりふりかけ	ちくわ がんもどき ちりめんじゃこ	米 さといも でん粉 砂糖	こんにやく 油 小麦粉	にんじん こまつな	だいこん しょうが
4(水)	ごはん ヤンニョムチキン風 春雨入り野菜炒め ブロッコリーの中華和え 豆腐のスープ	810 35.3 21.7 2.4	鶏肉 豚肉	ベーコン 豆腐	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	じゃがいも でん粉 はるさめ ごま油	キャベツ たまねぎ ながねぎ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう
5(木)	ごはん あじフライ 千切りキャベツ(ソース) ほうれん草のキッシュ れんこんの洋風炒め コンソメスープ	766 31 22.3 2	あじフライ 生クリーム チーズ 牛乳	卵 ベーコン 鶏肉	米 オリーブ油	油	キャベツ マッシュルーム れんこん しいたけ	にんじん ほうれんそう にんにく たけのこ
6(金)	ごはん 豚肉ともやしの中華炒め 五目豆 大学かぼちゃ 白菜のスープ	853 35.6 28.4 2.5	豚肉 さつまいも	大豆 ベーコン	米 でん粉 砂糖	油 こんにやく ごま	もやし にら かぼちゃ ながねぎ	にんじん ごぼう はくさい しいたけ
9(月)	ごはん ぶり大根 ほうれん草のごま和え こんにやくの味噌がらめ 沢煮椀	780 31.9 24.9 2.4	ぶり 豚肉	みそ	米 小麦粉 砂糖 こんにやく	でん粉 油 ごま	だいこん キャベツ ごぼう しいたけ	しょうが ほうれんそう にんじん たけのこ ながねぎ
10(火)	麦ごはん ハヤシライス 温野菜サラダ(和風ドレッシング)チキンナゲット 果物(みかん)	888 29.2 29.1 2.8	豚肉 チキンナゲット	スキムミルク	米 じゃがいも 小麦粉	麦 油 和風ドレッシング	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 みかん

※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)の可能性の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、ごま油及びだしのもとなど)に使われている材料については表示をしております。

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		
2	月	①さわらのカレー揚げ	*																*		*										
		①スパゲッティソース	*		*	*														*		*				*					
		③えび蒸ししゅうまい	*					*																							
		③きのこのガーリック炒め 味噌汁																		*											
3	火	のりふりかけ			*																								*		
		①おでん			*															*											
		②小松菜のじゃこ炒め ③肉団子の照り煮	*																	*	*	*									
4	水	①ヤンニョムチキン風	*																	*	*										
		②春雨入り野菜炒め			*	*														*	*					*					
		③ブロッコリーの中華和え 豆腐のスープ																		*	*									*	
5	木	①あじフライ	*																	*											
		①千切りキャベツ(ソース)																		*						*					
		②ほうれん草のキッシュ			*	*														*	*					*					
		③れんこんの洋風炒め コンソメスープ																			*										
6	金	①豚肉ともやしの中華炒め																	*		*										
		②五目豆																		*											
		③大学かぼちゃ 白菜のスープ			*	*														*	*					*				*	
9	月	①ぶり大根	*																*		*										
		②ほうれん草のごま和え																		*		*									
		③こんにやくの味噌がらめ 沢煮椀																		*		*									*
10	火	①ハヤシライス	*		*														*	*	*				*						
		②温野菜サラダ(和風ドレッシング)																		*	*	*				*					
		③チキンナゲット 果物(みかん)	*																	*	*	*									

### 給食予約サイトのシステム一時停止について

中学校給食予約システムのメンテナンスに伴い、給食予約サイトの利用を次の日程で停止します。  
メンテナンス中は御迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。  
2024年12月28日(土)0:00 ~ 2024年12月30日(月)23:59 ※作業が完了次第サービスを開始致します。