



1 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	
9 (木)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め 春巻き あん団子 大根の味噌汁	882 32.2 28.6 2.4	さば 春巻き わかめ	豚肉 小豆 みそ	米 団子	油 砂糖	キャベツ だいこん ながねぎ	たまねぎ にんじん
10 (金)	ごはん デミハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで ジャーマンポテト 人参の甘煮 コーンスープ	852 28.6 24.9 2.7	ハンバーグ ウインナーソーセージ えび	豚肉 ソーセージ ベーコン	米 砂糖	油 じゃがいも	たまねぎ にんじん	ブロッコリー とうもろこし
14 (火)	ごはん 魚の野菜あんかけ 千草焼き ひじきのふくめ煮 なめこ汁	822 38.3 23.6 3	たら ひじき 豆腐	卵 油揚げ みそ	米 砂糖	油 でん粉	ながねぎ しめじ ほうれんそう	にんじん たまねぎ なめこ
15 (水)	ごはん 豚肉と生揚げの中華炒め 大根餅 揚げしゅうまい 春雨スープ	906 37.4 28.8 2.8	豚肉 ちりめんじゃこ かつお節	生揚げ しゅうまい	米 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油 小麦粉	えだまめ たまねぎ キャベツ ながねぎ	にんじん しいたけ だいこん ほうれんそう
16 (木)	麦ごはん カレー かぼちゃコロッケ 白菜の華風漬け	897 28.3 27.6 2.7	豚肉 スキムミルク	大豆	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	麦 油 かぼちゃコロッケ ごま油	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
17 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのソテー 三色ポテト もやしのゆかり和え 豆腐のスープ	871 34 35.4 2.7	鶏肉 ウインナーソーセージ ベーコン 豆腐	豚肉	米 でんぷん バター	油 じゃがいも マヨネーズ	しょうが グリーンピース もやし しそ ながねぎ	キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう
20 (月)	ごはん あんかけカツ 小松菜のじゃこ炒め ピリ辛こんにゃく デザート(ヨーグルト)	778 30 18.8 2.1	ヒレカツ ちりめんじゃこ かつお節	卵 ヨーグルト	米 砂糖 こんにゃく	油 でん粉 ごま油	たまねぎ キャベツ	こまつな

< 重要なお知らせ >

年末年始の食材発注の関係で**1月9日(木)～1月20日(月)分の注文締切は12月12日(木)14:00**になります。
通常より締切が早いのでご注意ください。

21 (火)	ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーの中華和え じゃがバター かきたま汁	858 31.7 26.2 2.8	鶏肉 卵	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	小麦粉 油 ごま油 バター	ごぼう たまねぎ しいたけ	ブロッコリー にんじん	
22 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 焼きぎょうざ ナムル 大根とわかめのスープ	759 33.6 22.7 2.7	豆腐 大豆 ぎょうざ	豚肉 みそ わかめ	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 ごま	しょうが ながねぎ にんじん だいこん えのきたけ	にんにく にら もやし ほうれんそう えのきたけ
23 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 竹輪のカレー揚げ 五目豆 味噌汁	891 37.8 25.9 3.2	豚肉 大豆 みそ	ちくわ さつまあげ	米 油 小麦粉 じゃがいも	砂糖 でん粉 こんにゃく	たまねぎ にんにく にんじん	しょうが キャベツ ごぼう
24 (金)	わかめごはん 肉じゃが ほうれん草の炒め物 揚げウインナー デザート(ワインゼリー)	858 28.8 20.3 3.2	わかめ ベーコン ウインナーソーセージ	豚肉	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油 ゼリー	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ ほうれんそう
27 (月)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーの塩ゆで たらこスパゲッティ ひじきのソテー 野菜スープ	764 30.4 18.6 2.5	ホキフライ ひじき 鶏肉	たらこ ベーコン	米 スパゲッティ オリーブ油	油 バター じゃがいも	ブロッコリー にんじん キャベツ	たまねぎ とうもろこし
28 (火)	ごはん 南蛮煮 小松菜のソテー いかのガーリック炒め	755 31.6 20.3 2.2	鶏肉 ウインナーソーセージ いか	みそ	米 こんにゃく 砂糖	じゃがいも 油	にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ	ごぼう しいたけ こまつな えだまめ
29 (水)	ごはん 赤魚の照り焼き ボイル白菜 切干大根のふくめ煮 いももち ふぶき汁	773 32.1 20.5 2.4	赤魚 豚肉	油揚げ 豆腐	米 でん粉 油	砂糖 しらたき いももち	はくさい にんじん ながねぎ	だいこん しいたけ
30 (木)	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 果物(みかん)	836 31.9 23.3 1.5	大豆 チキンナゲット	豚肉	米 油 和風ドレッシング	じゃがいも 砂糖	にんじん トマト とうもろこし	たまねぎ キャベツ みかん
31 (金)	ごはん 親子煮 じゃが芋のチーズ焼き もやしのカレー粉風味 かぶとベーコンのスープ	784 29.5 24.3 2.8	鶏肉 チーズ	うずら卵 ベーコン	米 麩 砂糖	しらたき 油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん ほうれんそう かぶ	たまねぎ もやし ながねぎ

※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。