



4 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 (水) | ごはん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め 揚げしゅうまい なめこ汁 | 836 33.1 24.8 2.6 | 豚肉 しゅうまい みそ | ちりめんじゃこ 豆腐 | 米 しらたき 砂糖 | じゃがいも 油 | にんじん さやいんげん なめこ | たまねぎ こまつな ながねぎ |
| 10 (木) | ごはん さわらの西京焼き ひじきのふくめ煮 肉野菜炒め みたらし団子 根菜汁 | 852 35 23.2 3.1 | さわら ひじき 豚肉 | みそ 油揚げ 鶏肉 | 米 でん粉 油 | 砂糖 こんにやく 団子 じゃがいも | にんじん たまねぎ だいこん | キャベツ ごぼう こまつな |
| 11 (金) | ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 竹輪の磯辺揚げ 五目豆 かきたま汁 | 883 38.3 26.4 3.1 | 豚肉 青のり さつまあげ | ちくわ 大豆 卵 | 米 油 小麦粉 | 砂糖 でん粉 こんにやく | たまねぎ にんにく にんじん | しょうが キャベツ ごぼう |
| 14 (月) | ごはん 肉団子のクリームソースがけ チンゲンサイとコーンのソテー ひじきのそぼろ煮 果物(清見オレンジ) | 757 24.9 19.7 2.6 | ミートボール ひじき | スキムミルク 鶏肉 | 米 油 小麦粉 | じゃがいも バター 砂糖 | たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ とうもろこし | にんじん グリーンピース キャベツ 清見オレンジ |
| 15 (火) | ごはん さばの塩焼き おひたし コロッケ こぶひら 五目汁 | 772 31.6 25.1 2.4 | さば 昆布 | かつお節 豆腐 | 米 しらたき 砂糖 | 油 ごま コロッケ | キャベツ ごぼう たまねぎ | ほうれんそう にんじん しいたけ |
| 16 (水) | ごはん 油淋鶏(ユージンチー) ブロッコリーの塩ゆで 春雨入り野菜ソテー 焼き包子(パオズ) わかめスープ | 896 32.6 31.4 2.9 | 鶏肉 包子(パオズ) | ベーコン わかめ | 米 小麦粉 砂糖 | でん粉 油 ごま油 ごま | しょうが ながねぎ キャベツ たまねぎ | にんにく ブロッコリー にんじん |
| 17 (木) | 冷やしうどん 天ぷら ほうれん草のごま和え 黒糖蒸しパン | 787 26.3 20.5 3.9 | いか えび | | うどん 小麦粉 ごま 小麦粉 | さつまいも 油 砂糖 黒砂糖 | たまねぎ えだまめ ほうれんそう | にんじん キャベツ |
| 18 (金) | ごはん ポークビーンズ ほうれん草のソテー チキンナゲット 切干大根と野菜のスープ | 813 32.2 23.2 2.3 | 大豆 チキンナゲット | 豚肉 | 米 油 オリーブ油 | じゃがいも 砂糖 | にんじん ほうれんそう だいこん にんにく | たまねぎ トマト とうもろこし しいたけ 葉ねぎ |
| 21 (月) | ごはん ハンバーグトマトソース 人参のグラッセ ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え コーンスープ | 868 32 23 2.8 | ハンバーグ かつお節 | ベーコン えび | 米 でん粉 じゃがいも | 砂糖 バター 油 | マッシュルーム たまねぎ とうもろこし | トマト にんじん ブロッコリー |
| 22 (火) | ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き もやしのゆかり和え アスパラ入りスープ | 810 30.9 24 2.4 | 鶏肉 チーズ | うずら卵 ベーコン | 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 しそ | たまねぎ もやし キャベツ アスパラガス |
| 23 (水) | ごはん あじフライ 千切りキャベツ(ソース) 切干大根のカレー炒め かぼちゃのふくめ煮 ごま汁 | 798 29.7 20.1 2.5 | 鱈フライ 生揚げ | 豚肉 みそ | 米 砂糖 | 油 ごま | キャベツ にんじん かぼちゃ こまつな | だいこん さやいんげん たまねぎ |
| 24 (木) | 麦ごはん ドライカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) 枝豆とコーンのフリッター マカロニスープ | 821 34.7 21.4 2.7 | 豚肉 チーズ ウインナーソーセージ | 大豆 卵 | 米 小麦粉 油 | 麦 でん粉 マカロニ | にんじん セロリ にんにく | たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ えだまめ とうもろこし |
| 25 (金) | ごはん 魚の野菜あんかけ 千草焼き さつまいものバターミルク煮 味噌汁 | 867 37.4 21.5 2.4 | たら わかめ みそ | 卵 豆腐 牛乳 | 米 砂糖 さつまいも | 油 でん粉 バター | ながねぎ しめじ ほうれんそう | にんじん たまねぎ |
| 28 (月) | ごはん 八宝菜 春巻き たたききゅうり デザート(ヨーグルト) | 851 30.2 26.1 1.8 | 豚肉 えび ヨーグルト | いか 春巻き | 米 砂糖 ごま油 | 油 でん粉 | にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり | さやいんげん キャベツ しいたけ |
| 30 (水) | ごはん プルコギ 大豆と鶏肉のソース和え ナムル | 816 35.6 26.7 1.7 | 豚肉 鶏肉 | 大豆 | 米 砂糖 でん粉 油 | ごま油 小麦粉 | にんにく にんじん えのきたけ もやし | ながねぎ たまねぎ にら ほうれんそう |

※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。

<給食の予約状況について>

給食実施日の前日に、各クラスへ予約状況一覧表をお配りしています。翌日の予約状況を確認していただき、給食の予約がない場合は御家庭から昼食の持参をお願いします。

また、在校時一括予約とマークシート予約の方には予約通知書を各家庭にお配りしています。給食予約サイトの「予約内容発行」からも確認することができますので、御確認をお願いします。



中学校給食あれこれ紹介

中学校給食はランチボックスに入って届きます。準備をしておくといものなどをお知らせします。

ランチョンマットがあると水滴などで机を汚すことがないと思います。

恐れ入りますが、給食を注文した日は御家庭からのふりかけや果物などの持参は御遠慮く



箸・スプーンはつきませんが、御家庭から持参していただいても結構です。