



5 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 (木)	ごはん かつおのごま味噌和え きんぴらごぼう 焼ききょうざ ひじきのふくめ煮 抹茶蒸しパン	869 38 21.3 2.1	かつお きょうざ 油揚げ	みそ ひじき	米 小麦粉 砂糖 しらかき	でん粉 油 ごま こんにやく	しょうが にんじん	ごぼう 抹茶
2 (金)	ごはん 韓国風肉じゃが 白菜の炒めもの 揚げウインナー もずくのスープ	860 32.2 22 2.5	豚肉 ウインナーソーセージ 豆腐 もずく	まぐろ	米 しらかき 油	じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ さやいんげん はくさい しょうが ながねぎ	にんじん にんにく しょうが
7 (水)	ごはん マカロニグラタン風煮 温野菜サラダ(和風ドレッシング) チキンナゲット 青梗菜のスープ	848 32 26.9 2.3	鶏肉 スキムミルク チキンナゲット ベーコン	えび	米 じゃがいも バター 油 和風ドレッシング	マカロニ 小麦粉 油	にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース
8 (木)	ごはん さわらの醤油麹焼き ボイル野菜 かぼちゃコロッケ しやしきそぼろ 味噌汁	802 32 21.2 2.8	さわら わかめ	鶏肉 みそ	米 でん粉 かぼちゃコロッケ	油 じゃがいも	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ
9 (金)	ごはん 豚肉と生揚げのカレー煮 さつまいもスティック ツナとピーマンのソテー 中華スープ	857 31.7 24 2.5	豚肉 まぐろ	生揚げ	米 でん粉 小麦粉 はるさめ	油 さつまいも ごま油	にんじん しいたけ ピーマン	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう
12 (月)	ごはん 豚キムチ 春雨入り野菜ソテー 蒸ししゅうまい 大根とわかめのスープ	835 34.6 26.5 3.4	豚肉 しゅうまい	ベーコン わかめ	米 ごま油 はるさめ	砂糖 でん粉 油	しょうが にんにく たまねぎ にら もやし キムチ キャベツ にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ	はくさい
13 (火)	ごはん ますのちゃんちゃん焼き もやしのおひたし 青のりポテト すまし汁	815 33 24.7 3.1	ます かつお節 豆腐	みそ 青のり	米 バター 砂糖 じゃがいも	砂糖 油	キャベツ にんじん しめじ もやし	たまねぎ とうもろこし にんにく ほうれんそう
14 (水)	麦ごはん ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー きこのマリネ デザート(ヨーグルト)	823 28.9 23.2 2.7	豚肉 ヨーグルト	スキムミルク	米 じゃがいも オリーブ油 小麦粉	麦 油 砂糖	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ ほうれんそう とうもろこし しめじ えのきたけ マッシュルーム	にんにく
19 (月)	ごはん あんかけカツ 小松菜のじゃこ炒め こんにやくと油揚げの煮物 デザート(ワインゼリー)	786 27.2 18.5 2.2	ヒレカツ ちりめんじゃこ 油揚げ	卵	米 砂糖 こんにやく ワインゼリー	油 でん粉	たまねぎ こまつな キャベツ	
20 (火)	ごはん 南蛮煮 きびなご揚げ たたききゅうり	757 29.4 19.7 1.8	鶏肉 きびなご揚げ	みそ	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 しいたけ さやいんげん きゅうり	ごぼう
21 (水)	コッペパン 白身魚フライ 千切りキャベツ(ソース) チリコンカン キャロットラペ アスパラ入りスープ	749 34.4 26 3.2	ホキフライ 豚肉	大豆 ベーコン	コッペパン オリーブ油 じゃがいも	油 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス	にんにく
22 (木)	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 豆腐のスープ	869 32.5 27.9 2.4	鶏肉 豆腐	豚肉	米 でん粉 ごま油 じゃがいも	小麦粉 油 砂糖 ごま バター	ごぼう にんじん ほうれんそう	ブロッコリー ながねぎ
23 (金)	ごはん ホイコーロー(回鍋肉) 中華風卵焼き もやしのソテー	752 31.3 22.3 2.5	豚肉 卵	みそ かまぼこ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが もやし	キャベツ にんにく にら
26 (月)	ごはん さばのカレー揚げ スパゲッティソテー 肉野菜炒め 切干大根のふくめ煮 なめこ汁	827 30.8 26.7 2.8	さば 豚肉 豆腐	ベーコン 油揚げ みそ	米 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	でん粉 油 しらかき	しょうが パセリ にんじん なめこ たまねぎ	にんにく キャベツ だいこん
27 (火)	ごはん ハンバーグマトソース 人参の甘煮 三色ポテト 青菜のソテー コーンスープ	911 31.1 28.5 2.8	ハンバーグ ウインナーソーセージ えび	ベーコン	米 でん粉 油 マヨネーズ	砂糖 じゃがいも バター	マッシュルーム にんじん グリーンピース とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ トマト	にんにく
28 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き ナムル 卵スープ	869 34.2 32.5 2.8	豆腐 大豆 春巻き	豚肉 みそ 卵	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 ごま	しょうが ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう しいたけ	にんにく にら にんじん
29 (木)	ごはん かつおかツ 三色野菜炒め こぶしら かぼちゃのそぼろ煮 若竹汁	768 26.2 17.4 3	かつおかツ 鶏肉 豆腐	昆布 わかめ	米 しらかき 砂糖	油 ごま でん粉	キャベツ もやし にら ごぼう かぼちゃ しょうが たまねぎ たけのこ	にんじん
30 (金)	ごはん チキンアングレス ブロッコリーの塩ゆで 小松菜のソテー パンチビーンズ ジュリアンスープ	837 37.7 25.4 2.9	鶏肉 ベーコン	大豆	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油	しょうが こまつな にんにく パプリカ たまねぎ にんじん とうもろこし	ブロッコリー キャベツ

※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。