



6 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
2 (月)	麦ごはん カレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) いかのガーリック炒め	835 33.4 24.3 3.1	豚肉 大豆 スキムミルク いか	米 じゃがいも 小麦粉	麦 油 和風ドレッシング
3 (火)	ごはん ますの塩焼き おひたし こぶぴら 大豆とさつまいもの揚げ煮 味噌汁	787 32.2 22.3 3	ます 昆布 大豆 わかめ 豆腐 みそ	米 ごま 油 小麦粉	しらたき 砂糖 さつまいも でん粉
4 (水)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き ごぼうチップス コンソメスープ	836 31.6 25.6 2.3	鶏肉 うずら卵 チーズ 青のり	米 麩 油 砂糖 マヨネーズ	しらたき でん粉 じゃがいも 小麦粉
5 (木)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーの塩ゆで ラタトゥイユ ひじきのソテー デザート(ヨーグルト)	775 29.2 19.8 1.9	白身魚フライ 鶏肉 ひじき ベーコン ヨーグルト	米 オリーブ油	油
6 (金)	ごはん 筑前煮 きびなご揚げ たたききゅうり	753 34 18 1.8	鶏肉 きびなご揚げ	米 じゃがいも 砂糖	こんにゃく 油 ごま油
9 (月)	ごはん 赤魚の照り焼き ボイル野菜 切干大根のふくめ煮 いももち ごまスープ	756 29.9 20 2.4	あかうお 油揚げ 豚肉	米 でん粉 油 ごま油	砂糖 しらたき いももち ごま
10 (火)	ごはん みそカツ 千切りキャベツ 小松菜の炒めもの ピリ辛こんにゃく 若竹汁	743 26.5 19.1 3	ヒレカツ みそ ウインナーソーセージ わかめ 豆腐	米 砂糖 ごま	油 ごま油 こんにゃく
11 (水)	ごはん 鶏のから揚げ 梅とじゃこのスパゲッティ 青梗菜とコーンのソテー かぶのコンソメ煮 野菜スープ	846 31.6 27.5 2.8	鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン ウインナーソーセージ	米 小麦粉 スパゲッティ	でん粉 油
12 (木)	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き カレー風味の粉ふき芋 揚げぎょうざ ブロッコリーの中華和え 春雨スープ	800 32.6 24.1 2.7	メルルーサ チーズ みそ ぎょうざ	米 じゃがいも 砂糖 ごま	マヨネーズ 油 ごま油 はるさめ
13 (金)	麦ごはん トマト肉じゃが 三色野菜ソテー コーンのチーズフリット	824 29.4 25.5 1.8	豚肉 ベーコン チーズ 卵	米 じゃがいも 砂糖	麦 油 小麦粉
16 (月)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め コロッケ きんぴらごぼう なめこ汁	844 34.3 28.5 2.7	さば 豚肉 豆腐 みそ	米 しらたき 砂糖	油 ごま コロッケ
17 (火)	ゆかりごはん 鶏肉の塩麴焼き にんじんのきんぴら アスパラとえのきの肉炒め さつまいものバター和え	731 28.9 18.1 2	鶏肉 豚肉	米 油 バター	ごま さつまいも 砂糖
20 (金)	ゆかりごはん 鶏肉の塩麴焼き にんじんのきんぴら アスパラとえのきの肉炒め さつまいものバター和え	731 28.9 18.1 2	鶏肉 豚肉	米 油 バター	ごま さつまいも 砂糖
23 (月)	ごはん タコライス もずくの花ぶら そうめんチャンプルー	817 31.3 25.8 1.8	豚肉 もずく 卵 まぐろ	米 マヨネーズ そうめん	油 小麦粉 ごま油
24 (火)	ごはん 竹輪の二色揚げ きのことソテー 青菜と白滝の炒め煮 肉団子のケチャップ和え 五目汁	807 27.4 25.3 3.1	ちくわ 青のり 油揚げ ミートボール 豆腐	米 油 しらたき でん粉	小麦粉 オリーブ油 砂糖 小麦粉
25 (水)	ターメリックライス 鶏肉と豆のクリーム煮 ほうれん草のソテー 揚げウインナー	864 29.6 30.9 2.1	鶏肉 ひよこまめ いんげんまめ 生クリーム スキムミルク ウインナーソーセージ	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター
26 (木)	ごはん さばのヤンニョムカンジャンがけ ボイル白菜 揚げ焼きそば 生揚げの生姜煮 じゃがいもの味噌汁	830 36.4 26.5 2.7	さば 豚肉 生揚げ わかめ みそ	米 ごま 中華めん じゃがいも	砂糖 ごま油 油 でん粉
27 (金)	ごはん おろしハンバーグ 粉ふき芋 小松菜のソテー 白滝のたらこ和え 野菜汁	787 29.7 22.3 2.8	ハンバーグ 油揚げ たらこ 豆腐 ベーコン	米 でん粉 しらたき	砂糖 じゃがいも 油
30 (月)	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 春巻き 大根餅 中華スープ	880 31.9 29.6 3	豚肉 みそ 春巻き ちりめんじゃこ	米 砂糖 でん粉	油 小麦粉

※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。

※17日(火)は山王中学校のみ給食がありません。20日(金)は山王中学校のみ給食を実施します。