7 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 主に体を作るもとになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整える
1（火）	ごはん　白身魚フライ　ラタトゥイユ じゃがいものチーズ焼き　キャベツのソテー	795 26.8 25.5 2.3	ホキフライ　チーズ ウインナーソーセージ	米　油 じゃがいも　マヨネーズ	にんにく　たまねぎ にんじん　ズッキーニ トマト　ピーマン キャベツ
2（水）	ごはん　ズッキーニの豚肉炒め ちぎりキャベツサラダ　竹輪のゆかり揚げ 五目豆	834 36.4 25.2 2.6	豚肉　昆布 ちくわ　大豆 さつまあげ	米　砂糖 油　でん粉 ごま油　小麦粉 こんにゃく	ズッキーニ　キャベツ にんにく　しそ にんじん　ごぼう
3（木）	ごはん　ますのバジル焼き　粉ふき芋 トマトとベーコンのスパゲッティ ほうれん草とコーンのソテー　青菜のスープ	845 30.3 28.1 2.4	ます　ベーコン 鶏肉	米　マヨネーズ じゃがいも　スパゲッティ 油	バジル　にんにく　ピーマン たまねぎ　トマト　にんじん ほうれんそう　キャベツ とうもろこし　チンゲンサイ
4（金）	麦ごはん　夏野菜カレー　チキンナゲット たたききゅうり　デザート(ヨーグルト)	889 30.3 27.3 2.7	豚肉　大豆 スキムミルク チキンナゲット ヨーグルト	米　麦 じゃがいも　油 小麦粉　ごま油 砂糖	かぼちゃ　なす にんじん　たまねぎ トマト　にんにく きゅうり

※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
※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）の可能性が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、ごま油及びだしの素など）に使われている材料については表示をしておりません。

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
1	火	①白身魚フライ	＊																										
		①ラタトゥイユ																											
		②じゃがいものチーズ焼き			＊	＊																			＊				
		③キャベツのソテー																			＊								
2	水	①ズッキーニの豚肉炒め																			＊								
		①ちぎりキャベツサラダ	＊																＊										
		②竹輪のゆかり揚げ	＊																										
		③五目豆																	＊										
3	木	①ますのバジル焼き			＊												＊								＊				
		①粉ふき芋																											
		②トマトとベーコンのスパゲッティ	＊		＊	＊													＊		＊					＊			
		③ほうれん草とコーンのソテー																											
		青菜のスープ																		＊									
4	金	①夏野菜カレー	＊			＊													＊		＊				＊		＊		
		②チキンナゲット	＊																＊	＊	＊								
		③たたききゅうり																											
		デザート(ヨーグルト)				＊																							

料理名についている番号は、ランチボックスに入る位置です。
①　②　③