



9 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 (火)	ごはん デミハンバーグ スパゲッティナポリタン フライドポテト ブロッコリーの塩ゆで 冷製コーンスープ	976 33.9 29.2 2.6	ハンバーグ 豚肉 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン ブロッコリー とうもろこし トマト
3 (水)	ごはん さばの塩焼き こぶひら かぼちゃコロッケ こんにゃくと油揚げの煮物 五目汁	815 31.6 26.5 2.4	さば 昆布 豆腐 油揚げ	米 しらたき ごま 砂糖 油 こんにゃく かぼちゃコロッケ	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう
4 (木)	ごはん プルコギ 春巻き ナムル	852 29.2 31.6 1.7	豚肉 春巻き	米 ごま油 砂糖 ごま でん粉 油	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ いら きゅうり ほうれんそう
5 (金)	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜のツナ和え 切干大根のふくめ煮 竹輪の磯辺揚げ もずくのスープ	763 35.4 20.8 2.7	鶏肉 みそ まぐろ 油揚げ ちくわ 青のり 豚肉 豆腐 もずく	米 ごま油 ごま しらたき 砂糖 油 小麦粉	うめ ごまつな キャベツ だいこん にんじん たけのこ ながねぎ
8 (月)	ごはん あじフライ ひじきのふくめ煮 肉野菜炒め いもち 大根の味噌汁	801 28.7 21.8 2.6	あじフライ ひじき さつまあげ 豚肉 油揚げ みそ	米 油 こんにゃく 砂糖 いもち でん粉	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ながねぎ
9 (火)	ごはん 肉じゃが 白菜の炒めもの 揚げしゅうまい デザート(ヨーグルト)	874 33.1 24.9 2	豚肉 まぐろ しゅうまい ヨーグルト	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい にんにく しょうが
10 (水)	ごはん グラタン ごぼうチップス キャロットラペ ミネストローネ	809 23.3 20.9 1.8	鶏肉 スキムミルク チーズ 青のり ベーコン レンズまめ 白いんげんまめ	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター 油 パン粉 でん粉 麦 砂糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム ごぼう セロリ キャベツ にんにく トマト さやいんげん
11 (木)	ごはん 魚の赤しそ揚げ いんげんのごま和え 五目豆 じゃがいもとピーマンのきんぴら 塩豚汁	782 33.3 19.6 2.5	メルルーサ 大豆 さつまあげ 豚肉	米 でん粉 小麦粉 油 ごま ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	さやいんげん にんじん ごぼう ピーマン キャベツ ほうれんそう ながねぎ
12 (金)	ごはん 豚肉と生揚げのカレー煮 さつまいもの甘煮 ほうれん草の煮びたし	834 31.4 24.3 1.6	豚肉 生揚げ うずら卵 油揚げ	米 油 でん粉 さつまいも 砂糖	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ
16 (火)	ごはん さばの味噌煮 ボイル野菜 ゴーヤと豚肉の甘辛炒め 揚げ野菜の生姜醤油和え すまし汁	783 34.2 25.6 2.5	さば みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 でん粉 ごま油 油	しょうが ごまつな にがうり かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう
17 (水)	ごはん チキンチキンごぼう キャベツとコーンのソテー じゃがバター チンゲンサイのスープ	828 29.3 25 2.4	鶏肉 うずら卵	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃがいも バター ごま油	ごぼう キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ
18 (木)	ごはん なすと豚肉の大葉みそ炒め コロッケ こんにゃくとしいたけの佃煮	832 31 27.7 1.7	豚肉 みそ	米 油 コロッケ こんにゃく ごま油 砂糖	なす しそ しいたけ
19 (金)	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 冬瓜とベーコンのスープ	881 32.5 30.3 2.9	大豆 豚肉 チキンナゲット ベーコン	米 じゃがいも 油 砂糖 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし とうがん ながねぎ しいたけ トマト
22 (月)	ごはん 天ぷら 小松菜のじゃこ炒め あん団子 じゃがいもと豆腐の味噌汁	885 25.6 23.5 2.5	さつまあげ えび ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ 小豆	米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 でん粉 団子 じゃがいも	たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ ながねぎ
24 (水)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 焼きぎょうざ チンゲンサイのソテー 中華スープ	819 25.1 27.6 2.7	ミートボール ぎょうざ ベーコン 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 はるさめ	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう
25 (木)	麦ごはん カレー ヒレカツ たたききゅうり	851 28.9 25.4 2.8	豚肉 大豆 スキムミルク ヒレカツ	米 じゃがいも ごま油 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ りんご にんにく きゅうり
26 (金)	ごはん 白身魚の揚げ煮 三色野菜ソテー かぼちゃのふくめ煮 白滝としめじのきんぴら 豆腐のスープ	791 31.4 19.4 2.6	ホキ ベーコン 豚肉 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 しらたき ごま 小麦粉	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ながねぎ ごまつな
29 (月)	ごはん 親子煮 大学芋 ボイルウインナー コンソメスープ	874 32.9 24.8 2.3	鶏肉 うずら卵 ウインナーソーセージ	米 しらたき 麩 油 砂糖 さつまいも ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ たけのこ しいたけ
30 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 冬瓜のだし煮 どさんこ汁	792 31.9 22.5 2.6	豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 油 でん粉 じゃがいも バター	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうがん にんじん ながねぎ とうもろこし

※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。