



10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		
			主に体を作るものとなる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整える
1(水)	ごはん 南蛮煮 小松菜とコーンのソテー 豆腐ナゲット	781 27 22.4 1.9	鶏肉 みそ 豆腐ナゲット	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ とうもろこし
2(木)	ごはん ユーリンチー(油淋鶏) ブロッコリーの塩ゆで 春雨入り野菜ソテー 青のりポテト	827 30.2 27.2 2	鶏肉 ベーコン 青のり	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 はるさめ じゃがいも	しょうが にんにく なげねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ
3(金)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き ナムル 大根とわかめのスープ	832 30.9 30.1 2.8	豆腐 豚肉 大豆 みそ 春巻き わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	しょうが にんにく なげねぎ なら もやし にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ
6(月)	麦ごはん いわしの蒲焼き ボイル白菜 切干大根のふくめ煮 ごま団子 芋煮	840 30.6 22.3 2.3	いわし 油揚げ 鶏肉	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 しらたき 団子 ごま 里芋 こんにゃく	しょうが ほうさい だいこん にんじん なげねぎ
7(火)	ごはん 鶏肉の照り焼き おひたし あじ入りさんが焼き そうめんチャンプルー	788 34.6 26.5 2.5	鶏肉 かつお節 あじ入りさんが焼き まぐろ	米 油 素麺 ごま油	しょうが もやし ほうれんそう キャベツ にんじん
8(水)	ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き 粉ふき芋 揚げぎょうざ 青菜のソテー 春雨スープ	798 31.1 25.7 2.8	メルルーサ ぎょうざ ウイナーソーセージ	米 マヨネーズ ごま じゃがいも 油 はるさめ	チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ
9(木)	麦ごはん みそカツ 千切りキャベツ 小松菜のじゃこ炒め ピリ辛こんにゃく すまし汁	752 26.5 19.3 3.1	ヒレカツ みそ ちりめんじゃこ かつお節 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ
10(金)	ごはん さばの竜田揚げ สปาゲッティソテー 野菜のさっぱり炒め 大根サラダ 味噌汁	833 31.9 25.5 2.8	さば ベーコン 鶏肉 まぐろ みそ	米 でん粉 小麦粉 油 สปาゲッティ 砂糖 ごま油 マヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん だいこん こまつな
14(火)	ごはん ハンバーグカレーソース フライドポテト ブロッコリーの中華和え 人参の甘煮 コンソメスープ	850 28.6 24.7 2.3	ハンバーグ スキムミルク 鶏肉	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ とうもろこし
15(水)	麦ごはん ホイコーロー(回鍋肉) まぐろカツ 大根餅 中華スープ	826 34 23.6 3.1	豚肉 みそ まぐろカツ ちりめんじゃこ かつお節	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉	にんじん キャベツ ビーマン なげねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう
16(木)	ごはん 魚の野菜あんかけ 千草焼き ひじきのふくめ煮 五目汁	780 33.4 22.4 2.8	たら 卵 ひじき 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 こんにゃく でん粉	たまねぎ にんにく しめじ しいたけ ほうれんそう
17(金)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 白菜の炒めもの チキンナゲット	803 29.1 25 1.9	豚肉 まぐろ チキンナゲット	米 麦 じゃがいも しらたき ごま油 油 砂糖	たまねぎ にんにく さやいんげん にんにく ほうさい しょうが
20(月)	麦ごはん ぶりの照り焼き ボイル野菜 かぼちゃコロッケ ヤンニョムごぼう 大根の味噌汁	851 31.2 27.4 2.8	ぶり わかめ みそ	米 麦 でん粉 砂糖 かぼちゃコロッケ 小麦粉 ごま	こまつな ごぼう にんじん だいこん なげねぎ
21(火)	ごはん 鶏のから揚げ ハニーマスタードソース ブロッコリーの塩ゆで スイートポテト キャベツとコーンのソテー 白菜のスープ	871 31.9 27.6 2.7	鶏肉 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 でん粉 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 バター	しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし ほうさい にんにく たまねぎ しいたけ
22(水)	ハヤシライス 白菜の華風漬け コーンのチーズフリット デザート(ヨーグルト)	867 27.8 23.4 2.5	豚肉 スキムミルク チーズ 卵 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ りんご にんにく ほうさい しょうが とうもろこし
23(木)	冷やしうどん 天ぷら ほうれん草のごま和え りんご蒸しパン	797 26.5 21.5 3.9	いか スキムミルク	うどん 小麦粉 油 ごま 砂糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ りんご ほうれんそう
24(金)	ごはん 白身魚フライ 千切りキャベツ(ソース) チリコンカン きのこベーコンのソテー 野菜スープ	811 32.3 23.5 2.7	たらフライ 大豆 豚肉 ベーコン	米 油 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ
27(月)	麦ごはん 白身魚の香味揚げ 白菜のおかか和え こぶびら 蒸ししゅうまい かきたま汁	772 33.3 18.5 3.3	ホキ 青のり かつお節 昆布 しゅうまい 卵	米 麦 小麦粉 でん粉 油 しらたき ごま 砂糖	なげねぎ しょうが ほうさい ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ
28(火)	ごはん 肉団子のクリームソースがけ ほうれん草のソテー ひじきのそぼろ煮	829 32.6 24 2.2	ミートボール スキムミルク ひじき 鶏肉	米 油 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ にんにく マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし
29(水)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き 切干大根のカレー炒め かぶとベーコンのスー プ	849 30.2 28 2.8	鶏肉 うずら卵 チーズ まぐろ ベーコン	米 しらたき 麩 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん さやいんげん かぶ なげねぎ
30(木)	ごはん ますのちゃんちゃん焼き もやしのおひたし いもち 野菜汁	847 32.8 26.6 3.2	ます みそ かつお節 豆腐 油揚げ	米 砂糖 バター いもち 油 でん粉	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ にんにく もやし こまつな だいこん なげねぎ
31(金)	麦ごはん ポークチャップ 三色野菜ソテー 塩バターかぼちゃ ABCスープ	823 31.5 24.8 2.3	豚肉 ベーコン ウイナーソーセージ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 油 バター マカロニ	たまねぎ にんにく ほうれんそう にんじん かぼちゃ キャベツ パセリ

※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。