



11 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のとなる		主に体の調子を整える	
4 (火)	麦ごはん 八宝菜 蒸ししゅうまい いももち 春雨スープ	809 29.5 22.0 2.6	豚肉 えび しゅうまい	いか うずら卵	米 油 でん粉 はるさめ	麦 砂糖 いももち	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	さやいんげん はくさい しいたけ
5 (水)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のソテー ポイルウインナー デザート(ヨーグルト)	831 30.3 24.0 1.7	豚肉 ウインナーソーセージ	ヨーグルト	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ ほうれん草 とうもろこし
6 (木)	ごはん さばの塩焼き もやしのおひたし かぼちゃコロッケ ヤーコンのきんぴら 大根の味噌汁	805 30.7 24.4 2.5	さば わかめ	かつお節 みそ	米 油 ごま	かぼちゃコロッケ ヤーコン 砂糖	もやし にんじん ながねぎ	ほうれん草 だいこん
7 (金)	コッペパン マカロニグラタン風煮 小松菜のソテー チキンナゲット 果物(みかん)	769 33.9 29.6 3.2	鶏肉 スキムミルク チキンナゲット	えび ベーコン	コッペパン じゃがいも バター	マカロニ 小麦粉 油	にんじん しめじ みかん	たまねぎ こまつな
10 (月)	麦ごはん さんまの蒲焼き ポイル白菜 こぶぴら 里芋のごま和え	785 25.0 26.7 1.8	さんま 昆布		米 でん粉 油 しらたき	麦 小麦粉 砂糖 ごま	しょうが ごぼう さといも	はくさい にんじん
11 (火)	ごはん チキンアングレス ブロッコリーの塩ゆで フライドポテト 春雨入り野菜炒め かぶとベーコンのスープ	879 35.2 24.4 2.7	鶏肉 ポークハム	ベーコン	米 小麦粉 砂糖 はるさめ	でん粉 油 じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ	ブロッコリー にんじん かぶ
12 (水)	ごはん かつおフライ 千切りキャベツ(ソース) しゃきしゃきそばろ 大学芋	805 28.6 17.1 1.7	かつおフライ	鶏肉	米 でん粉 砂糖	油 さつまいも ごま	キャベツ にんじん	だいこん たまねぎ
13 (木)	麦ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 浦上そばろ 納豆	767 33.8 22.4 1.6	豚肉 ちりめんじゃこ 納豆	豆腐 さつまあげ	米 しらたき 砂糖	麦 油	にんじん しいたけ ながねぎ キャベツ ごぼう もやし	だいこん はくさい こまつな
14 (金)	ごはん 和風ハンバーグ 粉ふき芋 おひたし 人参しりしり けんちん汁	795 30.1 19.7 2.8	ハンバーグ かつお節	まぐろ 豆腐	米 じゃがいも さといも 油	砂糖 ごま油 こんにやく でん粉	にんじん ほうれん草 だいこん	キャベツ ごぼう ながねぎ
17 (月)	麦ごはん 豚キムチ 春巻き 三色野菜ソテー 大根とわかめのスープ	882 32.3 34.4 3.2	豚肉 ベーコン	春巻き わかめ	米 砂糖 でん粉	麦 ごま油 油	しょうが たまねぎ キムチ だいこん にんじん えのきたけ	にんにく はくさい いら ほうれん草 ながねぎ
18 (火)	さつま芋ごはん あじのパン粉焼き 大豆の磯煮 揚げぎょうざ チンゲンサイのあんかけ炒め	785 34.7 26.8 2.3	あじ 大豆 油揚げ	青のり ひじき ぎょうざ	米 さつまいも マヨネーズ 油	もち米 砂糖 パン粉 ごま油 でん粉	にんじん にんにく	チンゲンサイ はくさい
19 (水)	ごはん 豚肉と生揚げの醤油煮 揚げかぼちゃ もやしソテー	809 30.7 25.4 1.7	豚肉	生揚げ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん しいたけ もやし	たまねぎ かぼちゃ
20 (木)	麦ごはん チキンカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) コーンのチーズフリット	844 29.4 23.9 2.7	鶏肉 スキムミルク 卵	大豆 チーズ	米 じゃがいも 小麦粉	麦 油 和風ドレッシング	にんじん りんご キャベツ	たまねぎ にんにく とうもろこし
21 (金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ きんぴらごぼう 味噌汁	804 32.0 23.0 2.6	豚肉 油揚げ	わかめ みそ	米 砂糖 でん粉 ごま	麦 油 しらたき じゃがいも	たまねぎ にんにく ごぼう にんじん	しょうが キャベツ
25 (火)	ごはん 天ぷら キャベツの煮びたし 肉団子の照り煮 五目汁	798 25.6 21.8 2.4	木の葉揚げ 油揚げ 豆腐	えび ミートボール	米 小麦粉 砂糖	さつまいも 油 でん粉	たまねぎ キャベツ しいたけ	にんじん しょうが ほうれん草
28 (金)	麦ごはん さばの味噌煮 ポイル野菜 じゃがいものそばろ煮 かぶの葉ふりかけ 野菜汁	840 36.6 28.0 2.8	さば 豚肉 豆腐	みそ ちりめんじゃこ 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも ごま	麦 でん粉 油 さといも	しょうが たまねぎ にんじん	もやし かぶ ながねぎ

※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。
※この献立表の栄養量については、牛乳を含んだ数字を掲載しています。