



12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 (月)	ごはん あじフライ 千切りキャベツ(ソース) さつまいもの洋風きんぴら オムレツ	810 31.1 22.4 1.9	あじフライ 鶏肉 卵 ウィンナーソーセージ チーズ	米 さつまいも	油 バター	キャベツ たまねぎ にんじん
2 (火)	麦ごはん 梅じそふりかけ おでん 小松菜のじゃこ炒め 揚げしゅうまい	754 26.3 22.4 2.6	昆布 ちくわ うずら卵 がんもどき ちりめんじゃこ しゅうまい	米 こんにゃく 油	麦 さといも	梅じそふりかけ だいこん ごまつな にんじん キャベツ
3 (水)	麦ごはん ヤンニョムチキン風 春雨入り野菜炒め ブロッコリーの中華和え 豆腐のスープ	836 36.4 22.5 2.4	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐	米 麦 小麦粉 でん粉 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	じゃがいも	キャベツ たまねぎ ながねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう
4 (木)	ごはん さばの塩焼き おかか和え コロッケ 肉団子の照り煮 味噌汁	854 31.9 30.1 3.1	さば かつお節 ミートボール みそ	米 コロッケ 小麦粉 じゃがいも	油 でん粉 砂糖	はくさい たまねぎ しょうが にんじん
5 (金)	麦ごはん 豚肉ともやしの中華炒め 五目豆 大学かぼちゃ 白菜のスープ	834 35.2 25.6 2.4	豚肉 大豆 さつまあげ 鶏肉	米 油 こんにゃく ごま	麦 でん粉 砂糖	もやし にら かぼちゃ ながねぎ にんじん ごぼう はくさい
8 (月)	ごはん ぶり大根 ごま和え こんにゃくの味噌がらめ 沢煮椀	804 31.9 26.9 2.5	ぶり みそ 豚肉	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	でん粉 油 ごま	だいこん キャベツ ごぼう しいたけ しょうが ほうれんそう にんじん ながねぎ
9 (火)	麦ごはん ハヤシライス キャベツとウィンナーのソテー チキンナゲット デザート(チョコプリン)	893 29.3 29.6 2.8	豚肉 スキムミルク ウィンナーソーセージ チキンナゲット	米 じゃがいも 油 チョコプリン	麦 小麦粉	にんじん りんご キャベツ たまねぎ にんにく

※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。

献立食品調査表

伊勢原市教育委員会

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、ごま油及びだしのもとなど)に使われている材料については表示しておりません。

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	月	①あじフライ	*																													
		①千切りキャベツ(ソース)																		*												
		②さつまいもの洋風きんぴら				*															*											
		③オムレツ		*	*																	*										
2	火	梅じそふりかけ																		*										*		
		①おでん			*															*												
		②小松菜のじゃこ炒め																			*											
		③揚げしゅうまい		*																		*										
3	水	①ヤンニョムチキン風	*																	*	*											
		②春雨入り野菜炒め			*	*														*	*						*					
		③ブロッコリーの中華和え																		*	*										*	
		豆腐のスープ																		*	*											
4	木	①さばの塩焼き																	*													
		①おかか和え																		*	*											
		②コロッケ																		*	*	*										
		③肉団子の照り煮 味噌汁		*	*															*	*	*										
5	金	①豚肉ともやしの中華炒め																		*	*											
		②五目豆																		*	*											
		③大学かぼちゃ 白菜のスープ																		*	*										*	
		①ぶり大根		*																	*	*										
8	月	②ごま和え																		*	*										*	
		③こんにゃくの味噌がらめ																		*	*											
		沢煮椀																		*	*											
		①ハヤシライス		*	*															*	*	*				*						
9	火	②キャベツとウィンナーのソテー																	*	*	*											
		③チキンナゲット		*																*	*	*										
		デザート(チョコプリン)		*																*	*	*										
																				*	*	*										

料理名についての番号は、
ランチボックスに入る位置です。

