



1 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のになる		主に体の調子を整える	
9 (金)	ごはん ぶりの照り焼き おひたし あいませ あん団子 治部煮(じぶに)	840 37 21.8 2.2	ぶり 大豆 小豆	かつお節 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 麩	油 団子 でん粉	キャベツ ごぼう にんじん たけのこ	こまつな だいこん ほうれんそう しいたけ
13 (火)	ごはん デミハンバーグ 人参のグラッセ 粉ふき芋 長ねぎの味噌チーズ焼き コーンスープ	871 28.4 24.6 2.6	ハンバーグ みそ	ベーコン チーズ	米 砂糖 バター	油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん	ながねぎ とうもろこし
14 (水)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め ほうれん草入り卵焼き ひじきのふくめ煮 大根の味噌汁	788 35.2 26.4 3	さば 卵 油揚げ みそ	豚肉 ひじき わかめ	米 砂糖	油 こんにゃく	キャベツ ほうれんそう だいこん	たまねぎ にんじん ながねぎ
15 (木)	麦ごはん カレー かぼちゃコロッケ 白菜の華風漬け	891 28 27.5 2.8	豚肉 スキムミルク	大豆	米 じゃがいも ごま油 小麦粉	麦 油 砂糖 かぼちゃコロッケ	にんじん りんご はくさい	たまねぎ にんにく しょうが
16 (金)	麦ごはん 豚肉と生揚げの中華煮 大根餅 揚げしゅうまい	928 38.1 32.6 2.5	豚肉 うずら卵 かつお節	生揚げ ちりめんじゃこ しゅうまい	米 油 ごま油 小麦粉	麦 砂糖 でん粉	にんじん しいたけ ながねぎ	たまねぎ だいこん
19 (月)	麦ごはん まぐろの鍋照り(高野豆腐入り) 切干大根のふくめ煮 小松菜のじゃこ炒め ピリ辛こんにゃく 吉野汁	759 33.5 20.1 2.7	きはだまぐろ 油揚げ かつお節 鶏肉	高野豆腐 ちりめんじゃこ ちくわ	米 でん粉 油 砂糖 小麦粉	麦 小麦粉 ごま油	しょうが にんじん キャベツ	だいこん こまつな ほうれんそう
20 (火)	ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーの中華和え さつまいもバター	784 32.2 16.4 1.4	鶏肉		米 でん粉 砂糖 ごま バター	小麦粉 油 ごま油 さつまいも	ごぼう	ブロッコリー

<重要なお知らせ>

年末年始の食材発注の関係で1月9日(金)~1月20日(火)分の注文締切は12月10日(水)14:00になります。
通常より締切が早いのでご注意ください。

21 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル ラーメン風スープ	844 37.9 26.4 2.9	豆腐 みそ なると	豚肉 ぎょうざ	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 ごま 中華めん	しょうが ながねぎ もやし にんじん	にんにく しいたけ ほうれんそう こまつな もやし
22 (木)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 竹輪のカレー揚げ 五目豆	860 36.7 26.6 2.3	豚肉 大豆	ちくわ さつまあげ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	麦 油 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん	しょうが キャベツ ごぼう
23 (金)	わかめごはん 肉じゃが ほうれん草の炒め物 ボイルウインナー デザート(ワインゼリー)	809 28.2 24.9 3.1	わかめ ベーコン ウインナーソーセージ	豚肉	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油 ワインゼリー	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ ほうれんそう
26 (月)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーの塩ゆで スパゲッティナポリタン 大根サラダ ホワイトシチュー	822 33.3 20.4 2.4	タラフライ まぐろ スキムミルク	豚肉 鶏肉	米 スパゲッティ じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ バター	ブロッコリー ピーマン だいこん トマト	たまねぎ しめじ にんじん
27 (火)	ごはん 南蛮煮 小松菜の炒め物 生揚げの生姜煮	744 29.7 20.2 1.9	鶏肉 ベーコン	みそ 生揚げ	米 こんにゃく 砂糖	じゃがいも 油	にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ	ごぼう しいたけ こまつな しょうが
28 (水)	ごはん 赤魚の照り焼き ボイル白菜 あんかけ焼きそば 揚げかぼちゃ 豚汁	772 32.9 19.5 2.7	あかうお 豚肉 豆腐	いか みそ	米 中華めん でん粉 こんにゃく	砂糖 油 じゃがいも	はくさい もやし ながねぎ かぼちゃ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん
29 (木)	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	812 31.6 24.3 1.9	大豆 チキンナゲット	豚肉	米 油 和風ドレッシング	じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ トマト	たまねぎ とうもろこし
30 (金)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き もやしソテー かぶとベーコンのスープ	803 30.3 24.9 2.6	鶏肉 チーズ	うずら卵 ベーコン	米 麩 砂糖 マヨネーズ	しらたき 油 じゃがいも	にんじん ほうれんそう かぶ	たまねぎ もやし 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。
※この献立表の栄養素量については、牛乳を含んだ数字を掲載しています。