



# 4 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	
8 (水)	ごはん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め 揚げしゅうまい 味噌汁	830 32.4 24.2 2.7	豚肉 しゅうまい 豆腐	ちりめんじゃこ わかめ みそ	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	たまねぎ
9 (木)	ごはん さばの塩焼き ひじきのふくめ煮 野菜炒め みたらし団子 根菜汁	834 33.5 24.6 2.8	さば 油揚げ	ひじき 鶏肉	米 油 団子 じゃがいも	こんにやく 砂糖 でん粉	キャベツ もやし ごぼう ながねぎ	にんじん にら だいこん
10 (金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 竹輪の磯辺揚げ 五目豆 かきたま汁	879 38.3 26.9 3	豚肉 青のり さつま揚げ	ちくわ 大豆 卵	米 砂糖 でん粉 こんにやく	麦 油 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん しいたけ	しょうが キャベツ ごぼう
13 (月)	ごはん ハンバーグ 人参の甘煮 ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え コーンスープ	844 27.8 24.4 2.9	ハンバーグ ウインナーソーセージ かつお節	人参 ベーコン	米 でん粉 じゃがいも	バター 砂糖 油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし
14 (火)	麦ごはん 八宝菜 春巻き たたき胡瓜	794 29 26.2 1.8	豚肉 えび	いか 春巻き	米 油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり	さやいんげん キャベツ しいたけ
15 (水)	ごはん 赤魚の照り焼き おひたし かぼちゃコロッケ こぶぴら 五目汁	748 30.2 17.6 2.7	あかうお 昆布	かつお節 豆腐	米 でん粉 かぼちゃコロッケ しらたき	砂糖 油 ごま	キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	ほうれんそう にんじん
16 (木)	麦ごはん あんかけカツ 煮びたし こんにやくの佃煮 デザート(ヨーグルト)	787 27.8 20 2.2	ヒレカツ 油揚げ ヨーグルト	卵 かつお節	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 こんにやく	たまねぎ キャベツ	こまつな にんじん
17 (金)	ごはん ポークビーンズ キャベツのソテー チキンナゲット ABCスープ	875 33.4 29.6 2.7	大豆 ベーコン チキンナゲット ウインナーソーセージ	豚肉	米 油 マカロニ	じゃがいも 砂糖	にんじん トマト とうもろこし	たまねぎ キャベツ パセリ
20 (月)	麦ごはん あじフライ 千切りキャベツ(ソース) 切干大根のカレー炒め かぼちゃのふくめ煮 ごま汁	792 29.6 20.1 2.6	あじフライ 生揚げ	豚肉 みそ	米 油 ごま	麦 砂糖	キャベツ にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん さやいんげん たまねぎ
21 (火)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き もやしソテー アスパラ入りスープ	830 29.8 27.7 2.5	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 アスパラガス	たまねぎ もやし キャベツ
22 (水)	冷やしうどん 天ぷら ほうれん草のごま和え 黒糖蒸しパン	778 25.6 20.2 3.9	いか	えび	うどん 小麦粉 ごま 黒砂糖	さつまいも 油 砂糖	たまねぎ キャベツ	にんじん ほうれんそう
23 (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	826 28.3 23.1 2.7	鶏肉 チーズ	スキムミルク 卵	米 じゃがいも 和風ドレッシング 小麦粉	麦 油	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
24 (金)	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) ブロッコリーの塩ゆで 春雨入り野菜ソテー 焼き包子(パオズ) 青梗菜のスープ	846 32.9 28.2 2.4	鶏肉 包子(パオズ)	ベーコン	米 小麦粉 砂糖 はるさめ	でん粉 油 ごま油	しょうが ながねぎ キャベツ チンゲンサイ	にんにく ブロッコリー たまねぎ たけのこ
27 (月)	ごはん 魚の野菜あんかけ 千草焼き さつまいもバター 大根の味噌汁	832 35.1 21 2.6	たら わかめ	卵 みそ	米 砂糖 さつまいも	油 でん粉 バター	ながねぎ しめじ ほうれんそう	にんじん たまねぎ だいこん
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 デザート(ワインゼリー)	885 32.6 24 2.4	ミートボール ひじき	スキムミルク 鶏肉	米 油 小麦粉 ワインゼリー	じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん ほうれんそう とうもろこし
30 (木)	麦ごはん ますのちゃんちゃん焼き もやしのおひたし 青のりポテト すまし汁	812 33.1 24.9 3.1	ます かつお節 豆腐	みそ 青のり	米 砂糖 じゃがいも	麦 バター	キャベツ にんじん しめじ もやし	たまねぎ とうもろこし にんにく こまつな

※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(28品目)については、カラー献立表の裏面をご覧ください。  
※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。