



5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) 塩分(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となる		体の調子を整える	
1 (金)	ごはん かつおの鍋照り きんぴらごぼう 焼きぎょうざ ひじきのふくめ煮 抹茶蒸しパン	38.6 18.9 2.3	かつお ひじき	ぎょうざ 油揚げ	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 こんにゃく	しょうが にんじん	ごぼう 抹茶
7 (木)	ごはん ヒレカツ(ソース) 小松菜の炒め物 こんにゃくと油揚げの煮物 五目スープ	714 26.5 17.1 2.4	ヒレカツ 豆腐	油揚げ	米 こんにゃく	油 砂糖	こまつな にんじん しいたけ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう
8 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き 大根餅	830 31.6 27 2.1	豆腐 みそ ちりめんじゃこ	豚肉 春巻き かつお節	米 油 でん粉	麦 砂糖 小麦粉	しょうが ながねぎ だいこん	にんにく にら
11 (月)	ごはん ハンバーグトマトソース 人参の甘煮 フライドポテト 青菜のソテー コーンスープ	869 25.7 24.8 2.5	ハンバーグ ウインナーソーセージ		米 でん粉 油	砂糖 じゃがいも	トマト キャベツ たまねぎ	にんじん チンゲンサイ とうもろこし
12 (火)	麦ごはん 豚肉と生揚げのカレー煮 さつまいものレモン煮 ツナとピーマンのソテー	823 31.5 23.4 1.7	豚肉 うずら卵	生揚げ まぐろ	米 油 さつまいも ごま油	麦 でん粉 砂糖	にんじん しいたけ ピーマン	たまねぎ レモン
13 (水)	ソフトフランスパン 白身魚フライ(タルタルソース) 千切りキャベツ チリコンカン キャロットラペ アスパラ入りスープ	759 34.2 26 3.1	タラフライ 豚肉	大豆 ベーコン	ソフトフランスパン オリーブ油 じゃがいも	油 砂糖 タルタルソース	キャベツ にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ
14 (木)	ごはん 南蛮煮 あんかけ焼きそば たたききゅうり	743 28 15.3 2.3	鶏肉 いか	みそ	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	じゃがいも 油 中華めん ごま油	にんじん たけのこ さやいんげん ながねぎ にら	ごぼう しいたけ キャベツ もやし きゅうり
15 (金)	麦ごはん ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー きのこのマリネ デザート(ヨーグルト)	829 29.8 22.9 2.7	豚肉 ベーコン	スキムミルク ヨーグルト	米 じゃがいも オリーブ油	麦 油 小麦粉	にんじん りんご ほうれんそう とうもろこし しめじ えのきたけ	たまねぎ にんにく キャベツ
18 (月)	ごはん さわら醤油麹焼き ボイル野菜 コロッケ しゃきしゃきそばろ 味噌汁	855 33 25.1 2.5	さわら わかめ	鶏肉 みそ	米 油 じゃがいも	コロッケ でん粉	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ
19 (火)	ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーの中華和え じゃがバター 豆腐のスープ	781 35.5 18 2.3	鶏肉 豆腐	豚肉	米 でん粉 砂糖 ごま	小麦粉 油 ごま油 バター	ごぼう にんじん ながねぎ ほうれんそう	ブロッコリー たまねぎ
20 (水)	麦ごはん 豚キムチ 春雨入り野菜ソテー 蒸ししゅうまい 大根とわかめのスープ	823 34.3 26.6 2.8	豚肉 しゅうまい	ベーコン わかめ	米 砂糖 でん粉 油	麦 ごま油 はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ	にんにく にら もやし キャベツ にんじん
21 (木)	ごはん かつおカツ 野菜炒め こぶびら かぼちゃのふくめ煮 若竹汁	760 25.5 17.5 2.9	かつおカツ 昆布 豆腐	豚肉 わかめ	米 しらたき 砂糖	油 ごま	キャベツ にら にんじん たけのこ	もやし ごぼう かぼちゃ しいたけ
22 (金)	麦ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 高野豆腐の揚げ煮 もやしソテー	769 29.4 23.6 2.1	豚肉 高野豆腐	みそ	米 油 小麦粉	麦 砂糖 でん粉	しょうが たまねぎ しょうが	にんにく にんにく もやし
25 (月)	ごはん にしんの竜田揚げ สปาゲッティソテー 肉野菜炒め 切干大根のふくめ煮 なめこ汁	844 31.9 28.2 2.7	にしん 豚肉 豆腐	ベーコン 油揚げ みそ	米 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	でん粉 油 しらたき	しょうが たまねぎ にんじん だいこん なめこ	にんにく キャベツ だいこん ながねぎ
26 (火)	ごはん チキンアングレス ブロッコリーの塩ゆで ほうれん草ソテー かぶの豆乳煮 ジュリアンスープ	783 33.5 20.2 2.7	鶏肉 みそ	豆乳 ベーコン	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油	しょうが ほうれんそう かぶ たまねぎ	ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん
27 (水)	ごはん 韓国風肉じゃが 白菜の炒めもの 木の葉揚げ もずくのスープ	849 32.6 27.7 2.6	豚肉 木の葉揚げ もずく	まぐろ 豆腐	米 しらたき 油	じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ さやいんげん はくさい ながねぎ	にんじん にんにく しょうが
28 (木)	麦ごはん ブルコギ 大豆と鶏肉のソース和え ナムル	814 35.7 26.9 1.7	豚肉 鶏肉	大豆	米 ごま油 ごま 小麦粉	麦 砂糖 でん粉 油	にんにく にんじん えのきたけ ほうれんそう にんにく	ながねぎ たまねぎ にら もやし
29 (金)	ごはん マカロニグラタン風煮 温野菜サラダ(和風ドレッシング)チキンナゲット 青梗菜のスープ	834 31.1 26.6 2.4	鶏肉 スキムミルク ベーコン	えび チキンナゲット	米 じゃがいも バター 和風ドレッシング	マカロニ 小麦粉 油	にんじん しめじ とうもろこし	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ

※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。
※この献立表の栄養素量については、牛乳を含んだ数字を掲載しています。