



6 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 さばの塩焼き 中華風野菜炒め かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう 五目汁 | 828 32.4 25.9 2.7 | さば ハム 豆腐 | 米 はるさめ ごま油 油 かぼちゃコロッケ しらたき ごま 砂糖 | こまつな ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ |
| 2 (火) | 麦ごはん カレー キャベツとウインナーのソテー コーンのチーズフリット | 858 29.5 26.4 2.8 | 豚肉 スキムミルク 大豆 ウインナーソーセージ チーズ 卵 | 米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 | にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし |
| 3 (水) | 麦ごはん ホイコーロー(回鍋肉) 春巻き 大根餅 卵のスープ | 898 33.9 31.9 3 | 豚肉 みそ 春巻き ちりめんじゃこ かつお節 卵 | 米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 | にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが だいこん ながねぎ しいたけ ほうれんそう |
| 4 (木) | ごはん 鶏ささみチーズフライ ブロッコリーの塩ゆで ジャーマンポテト ラタトゥイユ デザート(ヨーグルト) | 795 29 21 2.1 | 鶏ささみチーズフライ ベーコン ヨーグルト | 米 油 じゃがいも | ブロッコリー たまねぎ にんにく にんじん ズッキーニ トマト ピーマン |
| 5 (金) | 麦ごはん 筑前煮 きびなご揚げ たたききゅうり | 790 33.9 22.4 1.8 | 鶏肉 高野豆腐 きびなご揚げ | 米 麦 こんにゃく じゃがいも 油 砂糖 ごま油 | にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん きゅうり |
| 8 (月) | 麦ごはん 鮭の塩焼き おひたし たこメンチ こぶびら 大根の味噌汁 | 783 33.7 23.3 2.7 | 鮭 たこメンチ 昆布 油揚げ みそ | 米 麦 油 しらたき ごま 砂糖 | キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん ながねぎ |
| 9 (火) | ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き ごぼうチップス コンソメスープ | 855 31.6 27.2 2.3 | 鶏肉 うずら卵 チーズ 青のり | 米 しらたき 麩 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 でん粉 | にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう キャベツ たけのこ しいたけ |
| 10 (水) | ごはん 白身魚フライ 千切りキャベツ(ソース) 豆のトマト煮 ひじきのソテー 青菜のスープ | 798 31.8 23.1 2.6 | たらフライ 大豆 白いんげん豆 ひじき ウインナーソーセージ ベーコン 鶏肉 | 米 油 砂糖 オリーブ油 ごま油 | キャベツ にんじん たまねぎ トマト とうもろこし チンゲンサイ |
| 11 (木) | ごはん 鶏肉の照り焼き 梅とじゃこのスパゲッティ キャベツとコーンのソテー 人参しりしり | 759 30.4 22 2.5 | 鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン まぐろ | 米 でん粉 スパゲッティ 油 ごま油 | しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ うめ キャベツ とうもろこし |
| 12 (金) | 麦ごはん 竹輪の2色揚げ きのこソテー 青菜と白滝の炒め煮 肉団子のケチャップ和え 豆腐のスープ | 812 28.4 26.6 2.7 | ちくわ 青のり 油揚げ ミートボール 豚肉 豆腐 | 米 麦 小麦粉 油 オリーブ油 しらたき 砂糖 でん粉 | しいたけ エリンギ まいたけ にんにく こまつな にんじん ながねぎ |
| 15 (月) | 麦ごはん 赤魚のおろしソースがけ ボイル白菜 切干大根のふくめ煮 揚げしゅうまい 根菜汁 | 786 35.3 22.4 2.5 | あかうお 油揚げ しゅうまい 鶏肉 | 米 麦 でん粉 しらたき 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく | だいこん はくさい にんじん ごぼう こまつな |
| 16 (火) | ごはん 梅じそふりかけ 豚こまピーマンのスタミナ炒め 卵焼き かぼちゃとなすの揚げびたし | 862 35.6 27.6 2.9 | 豚肉 卵 | 米 麦 砂糖 油 ごま油 | うめじそふりかけ たまねぎ ピーマン かぼちゃ なす しょうが |
| 19 (金) | ごはん 鶏のから揚げハニーマスタードソースがけ ブロッコリーの塩ゆで スイートポテト 青菜のソテー ラビオリ入りスープ | 859 33 24.8 2.8 | 鶏肉 生クリーム スキムミルク ベーコン ウインナーソーセージ | 米 でん粉 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 小麦粉 ラビオリ バター | しょうが ブロッコリー チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし |
| 22 (月) | 麦ごはん さばのカレー揚げ ひじき入りおひたし 焼きそば 生揚げの生姜煮 野菜汁 | 849 32.3 31.5 2.9 | さば ひじき 豚肉 生揚げ 油揚げ | 米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 中華めん | しょうが こまつな キャベツ にんじん ながねぎ いら だいこん |
| 23 (火) | ごはん タコライス もずくの天ぷら そうめんチャンプルー デザート(シークワーサーゼリー) | 856 32.4 26.1 1.7 | 豚肉 もずく 卵 まぐろ | 米 油 マヨネーズ 小麦粉 そうめん ごま油 シークワーサーゼリー | たまねぎ ピーマン トマト にんにく キャベツ にんじん |
| 24 (水) | 麦ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き カレー風味の粉ふきいも 揚げぎょうざ ブロッコリーの中華和え 春雨スープ | 807 33.1 25.1 2.7 | メルルーサ チーズ みそ ぎょうざ | 米 麦 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ | たまねぎ レモン ブロッコリー にんじん しいたけ |
| 25 (木) | 麦ごはん トマト肉じゃが 三色野菜ソテー 豆腐ナゲット | 830 30.1 26.8 2 | 豚肉 ベーコン 豆腐ナゲット | 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 | にんじん たまねぎ トマト さやいんげん こまつな |
| 26 (金) | ターメリックライス 鶏肉と豆のクリーム煮 ほうれん草のソテー ウインナーのドッグ揚げ | 870 30.9 29 2.1 | 鶏肉 ひよこ豆 スキムミルク 生クリーム 白いんげん豆 ウインナーソーセージ | 米 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 | グリーンピース たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし |
| 29 (月) | 麦ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 大豆の中華煮 コーンしゅうまい | 821 34.8 24.6 1.8 | 豚肉 大豆 コーンしゅうまい | 米 麦 砂糖 油 でん粉 ごま油 | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たけのこ にんじん しいたけ |
| 30 (火) | ごはん 和風ハンバーグ キャベツとツナの煮びたし フライドポテト 白滝のたらこ和え 味噌汁 | 870 31.1 25.2 3.4 | ハンバーグ まぐろ たらこ 豆腐 わかめ みそ | 米 砂糖 でん粉 じゃがいも 油 しらたき | えのきたけ しめじ キャベツ にんじん たまねぎ |

※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(28品目)については、カラー献立表(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。