



7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		
			主に体を作るものになる	主にエネルギーのもとになる	体の調子を整える
1 (水)	ごはん 白身魚フライ ラタトゥイユ じゃがいものチーズ焼き キャベツとウインナーのソテー	78.7 26.4 2.5 2.1	たらフライ チーズ ウインナーソーセージ	米 油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト ピーマン キャベツ
2 (木)	ごはん ズッキーニと豚肉炒め ちぎりキャベツサラダ 竹輪のゆかり揚げ 五目豆	83.2 36.4 25.1 2.4	豚肉 ちくわ 大豆 さつまあげ 昆布	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 小麦粉 こんにゃく	ズッキーニ キャベツ にんにく にんじん ごぼう しそ
3 (金)	麦ごはん 夏野菜カレー チキンナゲット たたききゅうり デザート(ヨーグルト)	88.0 30.5 27.5 2.6	豚肉 大豆 スキムミルク チキンナゲット ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 小麦粉	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ にんにく きゅうり