



9 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とになる		主に体の調子を整える	
2 (水)	ごはん さばの塩焼き こぶひら たこメンチ 生揚げの生姜煮 根菜汁	821 36.6 29.2 2.3	さば たこメンチ 鶏肉	昆布 生揚げ	米 ごま 油	しらたき 砂糖	ごぼう しょうが こまつな	にんじん だいこん
3 (木)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 竹輪のカレー揚げ 五目豆 味噌汁	890 38.1 25.9 3.2	豚肉 大豆 みそ	ちくわ さつまあげ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	麦 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん	しょうが キャベツ ごぼう
4 (金)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 白菜の炒めもの 揚げしゅうまい デザート(ワインゼリー)	856 29.2 23.9 2.1	豚肉 しゅうまい	まぐろ	米 じゃがいも ごま油 砂糖	麦 しらたき 油 ワインゼリー	たまねぎ さいやいんげん はくさい	にんじん にんにく しょうが
7 (月)	ごはん あじフライ 野菜炒め ひじきのふくめ煮 いもち ごま汁	819 29.2 24.6 2.4	あじフライ 油揚げ みそ	ひじき 生揚げ	米 こんにゃく いもち ごま	油 砂糖 でん粉	キャベツ にら たまねぎ	にんじん だいこん こまつな
8 (火)	麦ごはん チンジャオロースー(青椒肉絲) 春巻き ナムル	851 28.6 31.6 2	豚肉	春巻き	米 でん粉 油 ごま	麦 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ ピーマン しょうが ほうれんそう	にんじん たけのこ きゅうり にんにく
9 (水)	麦ごはん 豚肉と生揚げの中華煮 さつまいもスティック 青菜のソテー 春雨スープ	928 33.6 30.4 2.8	豚肉 うずら卵	生揚げ ベーコン	米 油 でん粉 さつまいも	麦 ごま油 小麦粉 春雨	にんじん しいたけ キャベツ	たまねぎ チンゲンサイ ほうれんそう
10 (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 冬瓜とベーコンのスープ	872 32.7 29.1 2.9	大豆 チキンナゲット ベーコン	豚肉	米 油 和風ドレッシング	じゃがいも 砂糖	にんじん トマト とうもろこし ながねぎ	たまねぎ キャベツ とうがん しいたけ
11 (金)	麦ごはん さんまの蒲焼き ポイル白菜 切干大根のふくめ煮 中華風野菜炒め きのこと汁	803 29.4 28.3 2.5	さんま ハム	油揚げ 豆腐	米 でん粉 油 しらたき	麦 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうが だいこん キャベツ しいたけ	はくさい にんじん こまつな しめじ えのきたけ ながねぎ
14 (月)	麦ごはん みそカツ 千切りキャベツ 小松菜のじゃこ炒め こんにゃくの佃煮 野菜汁	779 27.8 19.8 3.3	ヒレカツ ちりめんじゃこ 豆腐	みそ	米 油 ごま油 こんにゃく	麦 小麦粉 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん ながねぎ	こまつな だいこん
15 (火)	ごはん チキンチキンごぼう キャベツとコーンのソテー じゃがバター かきたま汁	843 29.8 25.6 2.5	鶏肉	卵	米 でん粉 砂糖 バター	小麦粉 油 じゃがいも	ごぼう とうもろこし にんじん しいたけ	キャベツ たまねぎ しいたけ
16 (水)	ごはん 白身魚の香味揚げ 野菜ソテー きんぴらごぼう かぼちゃのふくめ煮 豆腐のスープ	801 31.6 20.5 2.5	ホキ ベーコン 豆腐	青のり 豚肉	米 小麦粉 砂糖 ごま	でん粉 油 しらたき	ながねぎ ほうれんそう ごぼう かぼちゃ	しょうが たまねぎ にんじん
17 (木)	ごはん なすと豚肉の大葉味噌炒め さばカレーぎょうざ 青菜と白滝の炒め煮	831 35.5 31.6 1.5	豚肉 さば 油揚げ	みそ カレーぎょうざ	米 しらたき	油 砂糖	なす こまつな	しそ
18 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き 煮びたし あじ入りさんが焼き そうめんチャンプルー	800 33.7 28.1 2.3	鶏肉 あじ入りさん まぐろ	油揚げ	米 砂糖 ごま油	油 そうめん	しょうが ほうれんそう	キャベツ にんじん
24 (木)	麦ごはん ハンバーグカレーソース ブロッコリーの塩ゆで フライドポテト 人参の甘煮 コンソメスープ	855 27.9 25.4 2.2	ハンバーグ 鶏肉		米 油 砂糖	麦 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん とうもろこし	ブロッコリー キャベツ
25 (金)	麦ごはん 天ぷら 小松菜の煮びたし ごま団子 里芋と豆腐の味噌汁	887 25.5 24.6 2.5	木の葉揚げ 油揚げ みそ	えび 豆腐	米 さつまいも 油 団子	麦 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま さといも	たまねぎ こまつな	にんじん ながねぎ
28 (月)	ごはん 親子煮 大学芋 ひじきのソテー かぶのスープ	847 28.6 22.2 2.4	鶏肉 ひじき	うずら卵 ベーコン	米 麩 砂糖 ごま	しらたき 油 さつまいも オリーブ油	にんじん ほうれんそう かぶ しいたけ	たまねぎ とうもろこし ながねぎ
29 (火)	麦ごはん ハヤシライス かぼちゃコロッケ 白菜の華風漬け デザート(いちごヨーグルト)	873 26.7 23.2 2.5	豚肉 いちごヨーグルト	スキムミルク	米 じゃがいも かぼちゃコロッケ 砂糖	麦 油 ごま油 小麦粉	にんじん りんご はくさい	たまねぎ にんにく しょうが
30 (水)	ごはん さばの味噌煮 ポイル小松菜 ゴーヤと豚肉の甘辛炒め 揚げ野菜の生姜醤油和え 五目汁	767 34 25.6 2.6	さば 豚肉	みそ 豆腐	米 でん粉 油	砂糖 ごま油	しょうが にがうり なす しいたけ	こまつな かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう

※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。