



# 10 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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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                                    |                               |
| 2 (金)  | ごはん 南蛮煮 小松菜のソテー 豆腐ナゲット                                 | 788<br>29.9<br>23.7<br>2.1                | 鶏肉<br>ベーコン             | みそ<br>豆腐ナゲット    | 米<br>こんにゃく<br>砂糖         | じゃがいも<br>油                       | にんじん<br>たけのこ<br>さやいんげん                      | ごぼう<br>しいたけ<br>こまつな           |
| 5 (月)  | 麦ごはん いわしの蒲焼き ボイル白菜<br>切干大根のふくめ煮 ちくわの磯部炒め 芋煮汁           | 761<br>27.9<br>20.1<br>2.4                | いわし<br>ちくわ<br>豚肉       | 油揚げ<br>青のり      | 米<br>小麦粉<br>しらたき<br>さといも | でん粉<br>砂糖<br>ごま油<br>こんにゃく        | しょうが<br>だいこん<br>ながねぎ                        | はくさい<br>にんじん<br>ごぼう           |
| 6 (火)  | ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め まぐろカツ<br>大根餅                          | 806<br>31.2<br>22.1<br>1.9                | 豚肉<br>まぐろカツ<br>かつお節    | みそ<br>ちりめんじゃこ   | 米<br>砂糖<br>でん粉           | 油<br>小麦粉                         | にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが<br>ながねぎ                | キャベツ<br>にんにく<br>だいこん          |
| 7 (水)  | ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き<br>カレー風味の粉ふき芋 揚げぎょうざ<br>青菜のソテー 春雨スープ   | 787<br>31.2<br>24.2<br>2.5                | メルルーサ<br>ウインナーソーセージ    | ぎょうざ            | 米<br>ごま<br>油             | マヨネーズ<br>じゃがいも<br>はるさめ           | チンゲンサイ<br>にんじん<br>しいたけ                      | キャベツ<br>たまねぎ                  |
| 8 (木)  | ごはん 親子煮 大学芋<br>小松菜とコーンのソテー<br>かぶとベーコンのスープ              | 831<br>33.3<br>24.2<br>2.6                | 鶏肉<br>ベーコン             | うずら卵            | 米<br>麩<br>砂糖<br>ごま       | しらたき<br>油<br>さつまいも               | にんじん<br>ほうれんそう<br>とうもろこし<br>ながねぎ            | たまねぎ<br>こまつな<br>かぶ            |
| 9 (金)  | ごはん 大豆の中華煮 ごぼうチップス 大根サラダ<br>じゃがいもの味噌汁                  | 859<br>33.4<br>26.1<br>2.6                | 大豆<br>青のり<br>わかめ<br>みそ | 豚肉<br>まぐろ<br>豆腐 | 米<br>砂糖<br>ごま油<br>マヨネーズ  | 油<br>でん粉<br>小麦粉<br>じゃがいも         | にんじん<br>たけのこ<br>ごぼう<br>こまつな                 | たまねぎ<br>しいたけ<br>だいこん          |
| 13 (火) | ごはん ハンバーグきのこソース フライドポテト<br>ブロッコリー中華和え 人参のグラッセ<br>野菜スープ | 891<br>28.6<br>28.5<br>2.5                | ハンバーグ<br>ベーコン          |                 | 米<br>油<br>でん粉<br>ごま油     | 砂糖<br>バター<br>じゃがいも<br>ごま         | しめじ<br>エリンギ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>セロリ<br>キャベツ  | えのきたけ<br>ブロッコリー<br>とうもろこし     |
| 14 (水) | ごはん 韓国風肉じゃが 白菜の炒めもの<br>チキンナゲット 小魚                      | 821<br>31.9<br>25<br>2.2                  | 豚肉<br>チキンナゲット 小魚       | まぐろ             | 米<br>しらたき<br>油           | じゃがいも<br>ごま油<br>砂糖               | たまねぎ<br>さやいんげん<br>はくさい                      | にんじん<br>にんにく<br>しょうが          |
| 15 (木) | ごはん ぶりの照り焼き ボイル野菜<br>あんかけ焼きそば ビリ辛こんにゃく 豚汁              | 796<br>35.5<br>25.4<br>2.8                | ぶり<br>かつお節<br>みそ       | いか<br>豚肉        | 米<br>砂糖<br>でん粉<br>ごま油    | 中華めん<br>油<br>こんにゃく               | こまつな<br>もやし<br>ながねぎ<br>だいこん                 | キャベツ<br>にんじん<br>にら<br>ごぼう     |
| 16 (金) | 麦ごはん カレー ヒレカツ たたききゅうり<br>デザート(ヨーグルト)                   | 900<br>31.5<br>26.1<br>3.0                | 豚肉<br>スキムミルク<br>ヨーグルト  | 大豆<br>ヒレカツ      | 米<br>じゃがいも<br>ごま油<br>小麦粉 | 麦<br>油<br>砂糖                     | にんじん<br>りんご<br>きゅうり                         | たまねぎ<br>にんにく                  |
| 19 (月) | 冷やしうどん 天ぷら ほうれん草のごま和え<br>りんご蒸しパン                       | 761<br>25.6<br>21.4<br>2.3                | いか<br>スキムミルク           | えび              | うどん<br>油<br>砂糖           | 小麦粉<br>ごま                        | かぼちゃ<br>にんじん<br>キャベツ<br>りんご                 | たまねぎ<br>とうもろこし<br>ほうれんそう      |
| 20 (火) | ごはん 鶏肉の塩麹焼き キャベツの煮びたし<br>里芋の揚げ出し そうめんチャンプルー<br>けんちん汁   | 804<br>30.2<br>23.8<br>2.6                | 鶏肉<br>まぐろ              | 油揚げ<br>豆腐       | 米<br>油<br>素麺<br>じゃがいも    | 砂糖<br>小麦粉<br>でん粉<br>ごま油<br>こんにゃく | キャベツ<br>にら<br>ごぼう<br>ながねぎ                   | しょうが<br>にんじん<br>だいこん          |
| 21 (水) | ごはん 魚の野菜あんかけ<br>ほうれん草入り卵焼き<br>ひじきのふくめ煮 味噌汁             | 807<br>37.1<br>21.5<br>2.7                | たら<br>ひじき<br>豆腐<br>みそ  | 卵<br>油揚げ<br>わかめ | 米<br>砂糖<br>こんにゃく         | 油<br>でん粉<br>じゃがいも                | ながねぎ<br>しめじ<br>ほうれんそう                       | にんじん<br>たまねぎ                  |
| 22 (木) | 冷やしうどん 天ぷら ほうれん草のごま和え<br>りんご蒸しパン                       | 761<br>25.6<br>21.4<br>2.3                | いか<br>スキムミルク           | えび              | うどん<br>油<br>砂糖           | 小麦粉<br>ごま                        | かぼちゃ<br>にんじん<br>キャベツ<br>りんご                 | たまねぎ<br>とうもろこし<br>ほうれんそう      |
| 23 (金) | 麦ごはん マーボー豆腐 春巻き ナムル<br>わかめスープ                          | 819<br>31.0<br>27.3<br>2.8                | 豆腐<br>みそ<br>わかめ        | 豚肉<br>春巻き       | 米<br>油<br>でん粉<br>ごま油     | 麦<br>砂糖<br>ごま<br>はるさめ            | しょうが<br>ながねぎ<br>もやし<br>ほうれんそう               | にんにく<br>にら<br>にんじん<br>たまねぎ    |
| 26 (月) | ごはん 白身魚の香味揚げ 白菜のごまびたし<br>こぶびら 蒸ししゅうまい かきたま汁            | 772<br>33.3<br>18.2<br>2.8                | ホキ<br>昆布<br>卵          | 青のり<br>しゅうまい    | 米<br>でん粉<br>しらたき<br>砂糖   | 小麦粉<br>油<br>ごま                   | ながねぎ<br>はくさい<br>にんじん<br>しいたけ                | しょうが<br>ごぼう<br>たまねぎ           |
| 27 (火) | ごはん のりふりかけ 鶏のから揚げ<br>ブロッコリーの塩ゆで 春雨入り野菜ソテー<br>粉ふき芋      | 756<br>32.1<br>19.1<br>2.3                | 鶏肉<br>のりふりかけ           | ベーコン            | 米<br>小麦粉<br>はるさめ         | でん粉<br>油<br>じゃがいも                | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ                        | ブロッコリー<br>にんじん                |
| 28 (水) | ごはん 肉団子のクリームソースがけ<br>ほうれん草のソテー ひじきのそぼろ煮<br>デザート(たい焼き)  | 852<br>31.1<br>22.9<br>2.1                | ミートボール<br>ひじき          | スキムミルク<br>鶏肉    | 米<br>油<br>小麦粉<br>たい焼き    | じゃがいも<br>バター<br>砂糖               | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ                     | にんじん<br>ほうれんそう<br>とうもろこし      |
| 29 (木) | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのおひたし<br>いもち 野菜汁                     | 835<br>32.3<br>25.5<br>2.7                | さけ<br>かつお節<br>油揚げ      | みそ<br>豆腐        | 米<br>バター<br>油            | 砂糖<br>いもち<br>でん粉                 | キャベツ<br>にんじん<br>しめじ<br>こまつな<br>だいこん<br>ながねぎ | たまねぎ<br>とうもろこし<br>もやし<br>かぼちゃ |
| 30 (金) | ごはん ポークチャップ 三色野菜ソテー<br>かぼちゃフリッター スコッチブロス               | 876<br>35.0<br>26.8<br>1.9                | 豚肉<br>鶏肉               | ベーコン<br>レンズ豆    | 米<br>でん粉<br>油<br>麦       | 小麦粉<br>砂糖<br>じゃがいも               | たまねぎ<br>ほうれんそう<br>もやし<br>セロリ<br>キャベツ<br>かぶ  | にんにく<br>にんじん<br>かぼちゃ          |