

《11月24日は「和食の日」》

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」と読む語呂合わせで定められました。
和食の基本である「一汁三菜」は、ごはんを中心に汁物や複数のおかずを組み合わせた献立です。
日本の食事スタイルは栄養バランスをとりやすい形と言われています。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

2



- 八宝菜
- 大学芋
- コーンしゅうまい



予約締切日 10月22日(木)

3

献立表のマークについて

献立表には、給食の内容がわかるようマークがついています。



ごはん ※主食を記載



汁物



果物など



スプーン ※普段は箸がつきます。

4



- 肉じゃが
- 白菜の炒めもの
- ポイルウインナー
- デザート(ヨーグルト)



予約締切日 10月23日(金)

5



- さばの塩焼き
- キャベツのおかか和え
- かぼちゃコロッケ
- 浦上そば
- 大根の味噌汁



予約締切日 10月26日(月)

6



- すき焼き風煮
- ヤーコンのきんぴら
- 小松菜のじゃこ炒め
- 納豆



予約締切日 10月27日(火)

9



- さんまの蒲焼き
- ポイル白菜
- 千草焼き
- 中華風野菜炒め
- きのこ汁



予約締切日 10月28日(水)

10



- 鶏肉の照り焼き
- ブロッコリーの塩ゆで
- 三色ポテト
- キャベツとウインナーのソテー



予約締切日 10月29日(木)

11



- 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



予約締切日 10月30日(金)

12



- 赤魚の醤油麹焼き
- おひたし
- こぶしら
- 五目しんじょ
- さつま汁



予約締切日 11月2日(月)

13



- ハンバーグ
- バジルスバゲッティ
- 野菜ソテー
- 人参のグラッセ
- かぶとベーコンのスープ



予約締切日 11月4日(水)

16



- 天ぷら
- 煮びたし
- ピリ辛こんにゃく
- かきたま汁



予約締切日 11月5日(木)

17



- 豚肉と生揚げの味噌炒め
- かぼちゃの韓国風揚げ
- もやしソテー



予約締切日 11月6日(金)

18



- 鮭フライ
- 千切りキャベツ(ソース)
- ジャーマンポテト
- ひじきのソテー
- 白菜と肉団子のスープ



予約締切日 11月9日(月)

19



- チキンカレー
- ブロッコリーの中華和え
- コーンのチーズフリット
- デザート(みかんゼリー)



予約締切日 11月10日(火)

20



- あじのパン粉焼き
- 大豆の磯煮
- 揚げきょうざ
- 青菜の炒めもの



予約締切日 11月11日(水)

23

勤労感謝の日



24



- 豚肉の生姜焼き
- ポイルキャベツ
- きびなご揚げ
- 五目きんぴら
- 味噌汁



予約締切日 11月12日(木)

25

〈11月分の注文について〉

【予約シート】
10月9日(金) までに
学校へ提出してください。

【予約サイト】
予約サイトでは、食べる日の7日前(土・日・祝日を除く)の14:00まで
注文・変更ができます。
注文忘れのないようご注意ください。



26

27



- さばの味噌煮
- ポイルもやし
- じゃが芋のそぼろあんかけ
- 青菜と白滝の炒め煮
- 沢煮椀



予約締切日 11月17日(火)

30



- 豚キムチ
- 春巻き
- 春雨入り野菜炒め
- 大根とわかめのスープ



予約締切日 11月18日(水)

給食の予約について

- 学校行事等により給食がない日は予約ができません。
- 給食の実施日は学校・学年によって異なることがありますので、学校からの予定等をご確認ください。
- 一括予約(申し込み)をされている方も月に一度は、中学校給食システムまたは予約通知書で申込状況をご確認ください。

献立の詳細について

アレルギー食品(28品目)について記載した献立食品調査表は、裏面に記載しています。

給食の材料については、右の二次元コードから献立情報を確認いただくか、教育委員会にお問い合わせください。



〈 献立食品調査表 〉

日付		献立・料理名		アレルギー	
2 (月)	①八宝菜		卵 / えび / いか / 豚肉		
	②大学芋		ゴマ		
	③コーンしゅうまい		小麦 / 大豆 / 鶏肉 / 豚肉		
エネルギー 841 kcal		たんぱく質 31.2 g	脂質 22.7 g		塩分相当 1.8 g
4 (水)	①肉じゃが		豚肉		
	②白菜の炒めもの		大豆		
	③ポイルウィンナー		豚肉		
	デザート(ヨーグルト)		乳		
エネルギー 804 kcal		たんぱく質 29.8 g	脂質 21.5 g		塩分相当 1.9 g
5 (木)	①さばの塩焼き		さば		
	①キャベツのおかか和え				
	②かぼちゃコロッケ		小麦 / 乳 / 大豆		
	③浦上そば		豚肉		
	大根の味噌汁				
エネルギー 819 kcal		たんぱく質 33 g	脂質 25.5 g		塩分相当 2.8 g
6 (金)	①すき焼き風煮		大豆 / 豚肉		
	②ヤーコンのきんぴら		ゴマ		
	③小松菜のじゃこ炒め				
	納豆		小麦 / 大豆		
エネルギー 774 kcal		たんぱく質 31.8 g	脂質 22 g		塩分相当 1.7 g
9 (月)	①さんまの蒲焼き		小麦		
	①ポイル白菜				
	②千草焼き		卵		
	③中華風野菜炒め		豚肉		
	きのこ汁		大豆		
エネルギー 836 kcal		たんぱく質 32.2 g	脂質 30.7 g		塩分相当 2.7 g
10 (火)	①鶏肉の照り焼き		鶏肉		
	①ブロッコリーの塩ゆで				
	②三色ポテト		卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / りんご / ゼラチン		
	③キャベツとウィンナーのソテー		豚肉		
エネルギー 827 kcal		たんぱく質 31.5 g	脂質 31.9 g		塩分相当 2 g
11 (水)	コッペパン		小麦 / 乳		
	①マカロニグラタン風煮		小麦 / 乳 / えび / 鶏肉		
	②温野菜サラダ(和風ドレッシング)		鶏肉 / 豚肉 / りんご		
	③チキンナゲット		小麦 / 大豆 / 鶏肉 / 豚肉		
エネルギー 762 kcal		たんぱく質 33 g	脂質 31.4 g		塩分相当 3.2 g
12 (木)	①赤魚の醤油麹焼き				
	①おひたし				
	②こぶひら		ゴマ		
	③五目しんじょ		さば / 大豆		
	さつま汁		大豆 / 鶏肉		
エネルギー 778 kcal		たんぱく質 33.2 g	脂質 23.3 g		塩分相当 2.7 g
13 (金)	①ハンバーグ		大豆 / 鶏肉 / 豚肉		
	①バジルスパゲッティ		小麦		
	②野菜ソテー		乳		
	③人参のグラッセ		乳		
	かぶとベーコンのスープ		卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン		
エネルギー 847 kcal		たんぱく質 27 g	脂質 25.9 g		塩分相当 2.6 g

日付	献立・料理名	アレルギー			
16 (月)	①天ぷら	小麦 / えび			
	②煮びたし	大豆			
	③ピリ辛こんにゃく				
	かきたま汁	卵			
エネルギー 848 kcal		たんぱく質 26.2 g	脂質 28.5 g	塩分相当 2.7 g	
17 (火)	①豚肉と生揚げの味噌炒め	大豆 / 豚肉			
	②かぼちゃの韓国風揚げ	小麦 / 大豆			
	③もやしソテー				
エネルギー 836 kcal		たんぱく質 32.4 g	脂質 26.4 g	塩分相当 1.9 g	
18 (水)	①鮭フライ	小麦 / さけ			
	①千切りキャベツ(ソース)	大豆 / りんご			
	②ジャーマンポテト	豚肉			
	③ひじきのソテー	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン			
	白菜と肉団子のスープ	大豆 / 鶏肉 / 豚肉			
エネルギー 824 kcal		たんぱく質 30.3 g	脂質 23.2 g	塩分相当 3.2 g	
19 (木)	①チキンカレー	小麦 / 乳 / 大豆 / 鶏肉 / 豚肉 / りんご / バナナ / ゴマ			
	②ブロッコリーの中華和え	ゴマ			
	③コーンのチーズフリット	小麦 / 卵 / 乳			
	デザート(みかんゼリー)				
エネルギー 867 kcal		たんぱく質 30.2 g	脂質 23.4 g	塩分相当 2.6 g	
20 (金)	さつま芋ごはん				
	①あじのパン粉焼き	小麦 / 卵 / りんご			
	①大豆の磯煮	大豆			
	②揚げきょうざ	小麦 / 卵 / 乳 / 大豆 / 鶏肉 / 豚肉			
	③青菜の炒めもの	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン			
エネルギー 767 kcal		たんぱく質 34.7 g	脂質 29 g	塩分相当 2.6 g	
24 (火)	①豚肉の生姜焼き	豚肉			
	①ポイルキャベツ				
	②きびなご揚げ				
	②五目きんぴら	ゴマ			
	味噌汁	大豆			
エネルギー 853 kcal		たんぱく質 38.2 g	脂質 25.1 g	塩分相当 2.9 g	
27 (金)	①さばの味噌煮	さば			
	①ポイルもやし				
	②じゃが芋のそぼろあんかけ	豚肉			
	③青菜と白滝の炒め煮	大豆			
	沢煮椀	豚肉			
エネルギー 833 kcal		たんぱく質 35 g	脂質 28.6 g	塩分相当 2.1 g	
30 (月)	①豚キムチ	大豆 / 豚肉			
	②春巻き	小麦 / 大豆 / 豚肉			
	③春雨入り野菜炒め	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン			
	大根とわかめのスープ				
エネルギー 875 kcal		たんぱく質 31.1 g	脂質 31.2 g	塩分相当 2.7 g	

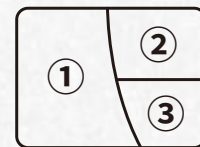
《 表示対象品目 》

● 特定原材料

小麦、そば、卵、乳、落花生
えび、かに、くるみ

● 特定原材料に準ずるもの

あわび、いか、いくら、オレンジ、
キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、
大豆、鶏肉、豚肉、もも、やまいも、
りんご、ゼラチン、バナナ、
カシューナッツ、ゴマ、アーモンド、
マカダミアナッツ



料理名についている番号は、
ランチボックスに入る位置です。

- ※ 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。
- ※ 献立の中で「ごはん」と「麦ごはん」については省略しています。
- ※ 全てのおかずを同一の調理場で調理しています。
- ※ コンタミネーション(材料とは異なったものが微量混入すること)の可能性のあることをご了承ください。
- ※ 揚げ油については何回か使い回しているため、他の食材の成分が流出している場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料(しょうゆ、みそ、ごま油及びだしの素など)に使われている材料については表示しておりません。
- ※ 栄養素量については、牛乳を含んだ数値を掲載しています。

《 新規で中学校給食を利用したい方へ 》

中学校給食の利用には給食予約システムの利用登録が必要です。
新たに利用を希望される方は、スマートフォン等で
二次元コードを読み取り利用登録してください。



給食予約サイトのID・パスワードを紛失した場合は、伊勢原市中学校給食コールセンター(052-732-8948)までお問い合わせください。

