



11 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	
2 (月)	麦ごはん 八宝菜 大学芋 コーンしゅうまい	841 31.2 22.7 1.8	豚肉	いか えび コーンしゅうまい	米 油 でん粉 ごま	麦 砂糖 さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ	さやいんげん はくさい しいたけ
4 (水)	ごはん 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)	804 29.8 21.5 1.9	豚肉	まぐろ ウインナーソーセージ ヨーグルト	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油 ごま油	にんじん さやいんげん にんにく	たまねぎ はくさい しょうが
5 (木)	ごはん さばの塩焼き キャベツのおかか和え かぼちゃコロッケ 浦上そばろ 大根の味噌汁	819 33 25.5 2.8	さば 豚肉 わかめ	かつお節 さつまあげ みそ	米 かぼちゃコロッケ しらたき	油 砂糖	キャベツ にんじん だいこん	ごぼう もやし ながねぎ
6 (金)	麦ごはん 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	774 31.8 22 1.7	豚肉 ちりめんじゃこ	豆腐 納豆	米 しらたき 砂糖 ごま	麦 油 ヤーコン	にんじん しいたけ ながねぎ	だいこん はくさい こまつな
9 (月)	麦ごはん さんまの蒲焼き ポイル白菜 千草焼き 中華風野菜炒め きのこと汁	836 32.2 30.7 2.7	さんま ハム	卵 豆腐	米 でん粉 油 ごま油	麦 小麦粉 砂糖	しょうが はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ キャベツ しめじ えのきたけ しいたけ ながねぎ	
10 (火)	ごはん 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	827 31.5 31.9 2	鶏肉 ウインナーソーセージ	ベーコン スライス	米 じゃがいも バター マヨネーズ	でん粉 油 マヨネーズ	しょうが ブロッコリー グリーンピース とうもろこし キャベツ	
11 (水)	コッペパン 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	762 33 31.4 3.2	鶏肉 スキムミルク	えび チキンナゲット	コッペパン じゃがいも バター 和風ドレッシング	マカロニ 小麦粉 油	にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし
12 (木)	麦ごはん 赤魚の醤油麹焼き おひたし こぶぴら 五目しんじょ さつま汁	778 33.2 23.3 2.7	あかうお 昆布 鶏肉 みそ	かつお節 五目しんじょ 油揚げ	米 しらたき 砂糖 さつまいも	麦 ごま 油	キャベツ ごぼう だいこん	ほうれんそう にんじん ながねぎ
13 (金)	ごはん ハンバーグ バジルスパゲッティ 野菜ソテー 人参のグラッセ かぶとベーコンのスープ	847 27 25.9 2.6	ハンバーグ	ベーコン	米 でん粉 油	砂糖 スパゲッティ バター	マッシュルーム にんにく トマト たまねぎ バジル ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん かぶ ながねぎ	
16 (月)	ごはん 天ぷら 煮びたし ピリ辛こんにゃく かきたま汁	848 26.2 28.5 2.7	木の葉揚げ 油揚げ	えび 卵	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	さつまいも 油 でん粉	たまねぎ こまつな しいたけ	にんじん キャベツ
17 (火)	麦ごはん 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	836 32.4 26.4 1.9	豚肉 みそ	生揚げ	米 油 小麦粉	麦 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ	たけのこ しいたけ にんにく
18 (水)	ごはん 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 白菜の肉団子のスープ	824 30.3 23.2 3.2	鮭フライ ウインナーソーセージ ひじき ミートボール	ベーコン	米 じゃがいも	油 オリーブ油	キャベツ にんじん はくさい しいたけ	たまねぎ とうもろこし ながねぎ
19 (木)	麦ごはん 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)	867 30.2 23.4 2.6	鶏肉 チーズ	スキムミルク 卵	米 じゃがいも ごま油 小麦粉	麦 油 砂糖 ごま みかんゼリー	にんじん りんご ブロッコリー	たまねぎ にんにく とうもろこし
20 (金)	さつま芋ごはん あじのパン粉焼き 大豆の磯煮 揚げぎょうざ 青菜の炒めもの	767 34.7 29 2.6	あじ 大豆 油揚げ ベーコン	青のり ひじき ぎょうざ	米 さつまいも パン粉 油	もち米 マヨネーズ こんにゃく 砂糖	にんじん キャベツ	こまつな
24 (火)	ごはん 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	853 38.2 25.1 2.9	豚肉 わかめ みそ	きびなご 豆腐	米 油 こんにゃく	砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ にんにく ごぼう れんこん	しょうが キャベツ にんじん
27 (金)	麦ごはん さばの味噌煮 ポイルもやし じゃが芋のそぼろあんかけ かぶの葉ふりかけ 沢煮椀	833 35 28.6 2.1	さば 豚肉	みそ 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	麦 でん粉 油	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ ながねぎ	もやし こまつな たけのこ
30 (月)	ごはん 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	875 31.1 31.2 2.7	豚肉 ベーコン	春巻き わかめ	米 ごま油 油	砂糖 でん粉 はるさめ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ たら 金ムチ キャベツ にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ	

※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。