

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主　な　材　料 主に体を作るもとになる	主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	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　うずら卵 コーンしゅうまい	米　麦 油　砂糖 でん粉　さつまいも ごま	にんじん　さやいんげん たまねぎ　はくさい たけのこ　しいたけ
4（水）	ごはん　肉じゃが　白菜の炒めもの ボイルウインナー　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　じゃがいも しらたき　油 砂糖　ごま油	にんじん　たまねぎ さやいんげん　はくさい にんにく　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　浦上そぼろ　大根の味噌汁	819 33 25.5 2.8	さば　かつお節 豚肉　さつまあげ わかめ　みそ	米　油 かぼちゃコロッケ しらたき　砂糖	キャベツ　ごぼう にんじん　もやし だいこん　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　豆腐 ちりめんじゃこ　納豆	米　麦 しらたき　油 砂糖　ヤーコン ごま	にんじん　だいこん しいたけ　はくさい ながねぎ　こまつな
9（月）	麦ごはん　さんまの蒲焼き　ボイル白菜 千草焼き　中華風野菜炒め　きのこ汁	836 32.2 30.7 2.7	さんま　卵 ハム　豆腐	米　麦 でん粉　小麦粉 油　砂糖 ごま油	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　キャベツとウィンナーのソテー	827 31.5 31.9 2	鶏肉　ベ―コン ウインナーソーセージ	米　でん粉 じゃがいも　油 バタ―　マヨネ―ズ	しょうが　ブロッコリ― グリンピ―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　えび スキムミルク　チキンナゲット	コッペパン　マカロニ じゃがいも　小麦粉 バタ―　油 和風ドレッシング	にんじん　たまねぎ マッシュル―ム グリンピ―ス キャベツ　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　かつお節 昆布　五目しんじょ 鶏肉　油揚げ みそ	米　麦 しらたき　ごま 砂糖　油 さつまいも	キャベツ　ほうれんそう ごぼう　にんじん だいこん　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―コン	米　砂糖 でん粉　スパゲッティ 油　バタ―	マッシュル―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　えび 油揚げ　卵	米　さつまいも 小麦粉　油 砂糖　でん粉 こんにゃく	たまねぎ　にんじん こまつな　キャベツ しいたけ
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　生揚げ みそ	米　麦 油　砂糖 小麦粉	にんじん　たけのこ たまねぎ　しいたけ キャベツ　にんにく しょうが　かぼちゃ　もやし
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　ベ―コン ミートボール	米　油 じゃがいも　オリーブ油	キャベツ　たまねぎ にんじん　とうもろこし はくさい　ながねぎ しいたけ
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　スキムミルク チーズ　卵	米　麦 じゃがいも　油　砂糖 ごま油　ごま 小麦粉　みかんゼリー	にんじん　たまねぎ りんご　にんにく ブロッコリ―　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　青のり 大豆　ひじき 油揚げ　ぎょうざ ベ―コン	米　もち米 さつまいも　マヨネ―ズ パン粉　こんにゃく 油　砂糖	にんじん　こまつな キャベツ
24（火）	ごはん　豚肉の生姜焼き　ボイルキャベツ きびなご揚げ　五目きんぴら　味噌汁	853 38.2 25.1 2.9	豚肉　きびなご わかめ　豆腐 みそ	米　砂糖 油　でん粉 こんにゃく　ごま	たまねぎ　しょうが にんにく　キャベツ ごぼう　にんじん れんこん
27（金）	麦ごはん　さばの味噌煮　ボイルもやし じゃが芋のそぼろあんかけ 青菜と白滝の炒め煮 沢煮椀	833 35 28.6 2.1	さば　みそ 豚肉　油揚げ	米　麦 砂糖　でん粉 じゃがいも　油 しらたき	しょうが　もやし たまねぎ　こまつな ごぼう　にんじん　たけのこ しいたけ　ながねぎ
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　春巻き ベ―コン　わかめ	米　砂糖 ごま油　でん粉 油　はるさめ	しょうが　にんにく　はくさい たまねぎ　にら　キムチ 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。