2026 School Lunch MENU 12

伊勢原市中学校給食

12月22日は冬至です。一年で最も昼の時間が短くなる日で、この日を境に太陽の力が上向いてくることから、ゆず湯で身を清め、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。冬至によく食べるかぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、長期保存できることから昔は冬の貴重な栄養源とされてきました。

Mon ・ Tue ・ Wed ・ Thu ・ Fri

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。



1
- あじフライ
- 千切りキャベツ（ソース）
- さつまいもの洋風きんぴら
- オムレツ

ごはん

予約締切日 11月19日（木）



2
- ヤンニョムチキン風
- 春雨と野菜のソテー
- ブロッコリーの中華和え
- 豆腐のスープ

ごはん

予約締切日 11月20日（金）



3
- おでん
- 小松菜のじゃこ炒め
- 揚げしゅうまい
- 果物（みかん）

うめじそふりかけごはん

予約締切日 11月24日（火）



4
- メンチカツ
- スパゲッティナポリタン
- 温野菜サラダ（和風ドレッシング）
- 長ねぎの味噌チーズ焼き
- かぶのクリームシチュー

ごはん

予約締切日 11月25日（水）



7
- ぶり大根
- ほうれん草のごま和え
- こんにゃくの味噌がらめ
- 沢煮椀

ごはん

予約締切日 11月26日（木）



8
- 豚肉ともやしの中華炒め
- 五目豆
- 大学かぼちゃ
- 白菜のスープ

ごはん

予約締切日 11月27日（金）



9
- ハヤシライス
- 白菜の華風漬け
- チキンナゲット
- デザート（りんごのタルト）

麦ごはん

予約締切日 11月30日（月）



10
- 赤魚の照り焼き
- キャベツのおかか和え
- 粉ふき芋
- 肉団子の照り煮
- 味噌汁

ごはん

予約締切日 12月1日（火）



11
- 里芋と鶏肉の照り煮
- ふろふき大根
- 青菜と白滝の炒め煮
- ワンタンスープ

ごはん

予約締切日 12月2日（水）

12月分の注文について

【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。

【予約シート】

11月10日（火）までに学校へ提出してください。

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。

〈 3年生の保護者様へ 〉

中学校給食予約システムの残高については、2月中旬以降に口座振込にて返金いたします。つきましては、予約システムで返金用口座情報を登録していただく必要があります。詳細は別途御案内いたしますので、御確認のうえ手続いただきますようお願いいたします。

払込用紙によるアプリ決済対応事業者の変更について

払込票でのお支払いに利用できる次のスマートフォン決済アプリが、サービス提供終了に伴い、2026年12月20日（日）23時59分をもってご利用いただけなくなります。

終了日時

2026年12月20日（日）23時59分

終了するアプリ

- ゆうちょPay
- YOKA!Pay
- こいPay
- はまPay
- OKI Pay
- J-Coin請求書払い

引き続きご利用いただける決済アプリ

- PayPay
- 楽天Pay
- 楽天銀行コンビニ支払いサービス
- au PAY
- Pay B

〈御注意〉

・終了するアプリでは、終了日時以降、払込票の読み取りによるお支払いができなくなります。
・2026年12月21日（月）以降のお支払いには、他のお支払い方法をご利用ください。

伊勢原市教育委員会

〈 献立食品調査表 〉

日付	献立・料理名	アレルギー
1（火）	①あじフライ	小麦
	①千切りキャベツ（ソース）	大豆 / りんご
	②さつまいもの洋風きんぴら	乳 / 鶏肉
	③オムレツ	卵 / 乳 / 豚肉
	エネルギー 811 kcal　たんぱく質 31.1g　脂質 22.4g　塩分相当 1.9g	
2（水）	①ヤンニョムチキン風	小麦 / 大豆 / 鶏肉
	②春雨と野菜のソテー	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン
	③ブロッコリーの中華和え	ゴマ
	豆腐のスープ	大豆 / 豚肉
	エネルギー 829 kcal　たんぱく質 38.8g　脂質 20g　塩分相当 2.5g	
3（木）	うめじそふりかけ	ゴマ
	①おでん	卵 / 大豆
	②小松菜のじゃこ炒め	
	③揚げしゅうまい	小麦 / 豚肉
	果物（みかん）	
	エネルギー 814 kcal　たんぱく質 28.5g　脂質 23.8g　塩分相当 2.6g	
4（金）	①メンチカツ	小麦 / 大豆 / 豚肉
	①スパゲッティナポリタン	小麦 / 豚肉
	②温野菜サラダ(和風ドレッシング)	鶏肉 / 豚肉 / りんご
	③長ねぎの味噌チーズ焼き	卵 / 乳 / りんご
	かぶのクリームシチュー	小麦 / 乳 / 鶏肉
	エネルギー 865 kcal　たんぱく質 32g　脂質 24.5g　塩分相当 2.2g	
7（月）	①ぶり大根	小麦
	②ほうれん草のごま和え	ゴマ
	③こんにゃくの味噌がらめ	
	沢煮椀	豚肉
	エネルギー 796 kcal　たんぱく質 32.9g　脂質 25.6g　塩分相当 2.5g	
8（火）	①豚肉ともやしの中華炒め	豚肉
	②五目豆	大豆
	③大学かぼちゃ	ゴマ
	白菜のスープ	卵 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / ゼラチン
	エネルギー 858 kcal　たんぱく質 35.4g　脂質 28.1g　塩分相当 2.5g	
9（水）	①ハヤシライス	小麦 / 乳 / 大豆 / 豚肉 / りんご
	②白菜の華風漬け	
	③チキンナゲット	小麦 / 大豆 / 鶏肉 / 豚肉
	デザート（りんごのタルト）	大豆 / りんご
	エネルギー 897 kcal　たんぱく質 28.4g　脂質 29.2g　塩分相当 3.1g	
10（木）	①赤魚の照り焼き	
	①キャベツのおかか和え	
	②粉ふき芋	
	③肉団子の照り煮	大豆 / 鶏肉 / 豚肉
	味噌汁	大豆
	エネルギー 766 kcal　たんぱく質 31.6g　脂質 18.4g　塩分相当 2.9g	
11（金）	①里芋と鶏肉の照り煮	鶏肉
	②ふろふき大根	大豆
	③青菜と白滝の炒め煮	大豆
	ワンタンスープ	小麦 / 大豆 / 豚肉
	エネルギー 752 kcal　たんぱく質 32.8g　脂質 17.8g　塩分相当 2.7g	

※ 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）の可能性が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をしておりません。
※ 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。

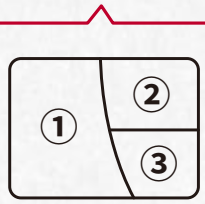
《 表示対象品目 》

● 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。

《 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。