

12 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					
			主に体を作るもとになる		主にエネルギーのもとになる		体の調子を整える	
1（火）	ごはん 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	811 31.1 22.4 1.9	あじフライ 卵 ウインナーソーセージ	鶏肉 チーズ	米 さつまいも	油 バター	キャベツ たまねぎ	にんじん ピーマン
2（水）	ごはん 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	829 38.8 20 2.5	鶏肉 豚肉	ベーコン 豆腐	米 小麦粉 油 砂糖　ごま	じゃがいも でん粉 はるさめ ごま油	キャベツ たまねぎ ながねぎ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう
3（木）	ごはん うめじそふりかけ おでん 小松菜のじゃこ炒め 揚げしゅうまい 果物(みかん)	814 28.5 23.8 2.6	こんぶ うずら卵 ちりめんじゃこ	ちくわ がんもどき しゅうまい	米 さといも	こんにゃく 油	うめじそふりかけ にんじん みかん	だいこん こまつな
4（金）	ごはん 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	865 32 24.5 2.2	メンチカツ みそ 鶏肉	豚肉 チーズ スキムミルク	米 スパゲッティ 小麦粉 和風ドレッシング	油 マヨネーズ バター	たまねぎ ピーマン キャベツ とうもろこし	にんじん マッシュルーム トマト ながねぎ かぶ
7（月）	ごはん 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	796 32.9 25.6 2.5	ぶり 豚肉	みそ	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	でん粉 油 ごま	だいこん ほうれんそう にんじん しいたけ	しょうが ごぼう たけのこ ながねぎ
8（火）	ごはん 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	858 35.4 28.1 2.5	豚肉 さつまあげ	大豆 ベーコン	米 でん粉 砂糖	油 こんにゃく ごま	もやし にんじん かぼちゃ ながねぎ	にら ごぼう はくさい しいたけ
9（水）	麦ごはん 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)	897 28.4 29.2 3.1	豚肉 チキンナゲット	スキムミルク	米 じゃがいも ごま油 りんごのタルト	麦 小麦粉　油 砂糖	にんじん りんご はくさい	たまねぎ にんにく しょうが
10（木）	ごはん 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	766 31.6 18.4 2.9	あかうお ミートボール 豆腐	かつお節 わかめ みそ	米 じゃがいも 油	砂糖 でん粉	キャベツ たまねぎ	しょうが にんじん
11（金）	ごはん 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	752 32.8 17.8 2.7	鶏肉 油揚げ	まぐろ 肉入りワンタン	米 油 でん粉 ごま油	さといも 砂糖 しらたき	しょうが さやいんげん だいこん しいたけ	にんじん ながねぎ こまつな ほうれんそう