



3 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) 食塩相当量(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となる		主に体の調子を整える	
2 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 さつまいもスティック ナムル	752 30.4 20 2.1	豆腐 みそ	豚肉 大豆	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 さつまいも 小麦粉	しょうが ながねぎ にんじん	にんにく にら ほうれんそう
3 (火)	五目ずし さばの塩焼き おひたし 春巻き あん団子	876 31.9 31.7 2.2	油揚げ かつお節 小豆	さば 春巻き	米 ごま 団子	砂糖 油	しいたけ かんぴょう ほうれんそう	にんじん キャベツ ほうれんそう
4 (水)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ ひじきのふくめ煮 なめこ汁	795 33.2 24.5 2.6	豚肉 油揚げ みそ	ひじき 豆腐	米 砂糖 でん粉	麦 油 こんにゃく	たまねぎ にんにく にんじん ながねぎ	しょうが キャベツ なめこ
5 (木)	ごはん 大豆と鶏肉の煮込み 焼きそば ふろふき大根	835 38.4 25.6 2	大豆 豚肉	鶏肉 まぐろ	米 砂糖 でん粉	油 中華めん	にんじん しいたけ キャベツ にら	しょうが ながねぎ もやし だいこん
6 (金)	ごはん 白身魚の香味揚げ 白菜のおひたし ほうれん草入り卵焼き 五目きんぴら すまし汁	786 36.2 19.4 2.8	ホキ かつお節 豚肉	青のり 卵 豆腐	米 油 こんにゃく 麩	でん粉 砂糖 ごま 小麦粉	ながねぎ はくさい ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう こまつな
9 (月)	ごはん メンチカツ ブロッコリーの塩ゆで สปาゲッティナポリタン 青梗菜のソテー 白菜のポトフ	796 28.2 21 2.5	メンチカツ ウインナーソーセージ	豚肉	米 スパゲッティ	油 じゃがいも	ブロッコリー ピーマン チンゲンサイ とうもろこし	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい トマト
# (火)	麦ごはん ハヤシライス 白菜の華風漬け チキンナゲット	823 27.8 26.5 3	豚肉 チキンナゲット	スキムミルク	米 じゃがいも ごま油 小麦粉	麦 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

※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(27品目)については、次の献立食品調査表をご覧ください。
 ※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。

献立食品調査表

伊勢原市教育委員会

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御了承ください。

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御了承ください。

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。

日付	曜日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレ レンジ	キウ イ フル ーツ	牛肉	くる み	さ け	さ ば	大豆	鶏 肉	豚 肉	ま つ た け	も も	や まい も	りん ご	ゼ ラ チ ン	パ ナ ナ	カ シ ュ ー ナ ツ ツ	ゴ マ				
2	月	①マーボー豆腐																	*	*													
		②さつまいもスティック	*																														
		③ナムル																													*		
3	火	五目ずし																	*											*			
		①さばの塩焼き																	*														
		①おひたし																															
		②春巻き	*																	*	*												
4	水	①豚肉の生姜焼き																													*		
		②ボイルキャベツ																															
		③ひじきのふくめ煮																		*													
		なめこ汁																		*													
5	木	①大豆と鶏肉の煮込み																	*	*													
		②焼きそば	*																*	*	*												
		②ふろふき大根																	*														
6	金	①白身魚の香味和え	*																														
		①白菜のおひたし																															
		②ほうれん草入り卵焼き				*																											
		③五目きんぴら																					*									*	
9	月	すまし汁	*																*														
		①メンチカツ	*																*	*													
		①ブロッコリーの塩ゆで																		*													
		②สปาゲッティナポリタン	*																	*	*												
10	火	③青梗菜のソテー																	*														
		白菜のポトフ																	*	*													
		①ハヤシライス	*			*													*	*	*				*								
10	火	②白菜の華風漬け																	*	*	*												
		③チキンナゲット	*																*	*	*												

料理名についての番号は、ランチボックスに入る位置です。

