



11月分 中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

日付	こ ん だ て め い	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になる		主に体の調子を整える	
2 (月)	ごはん ヒレカツ ホイルキャベツ(アラスカ) かぼちゃのオープン焼き 切干大根のカレー炒め 味噌汁	816 29.5 16.5 2.9	ヒレカツ 豆腐	豚肉 わかめ	米 油		キャベツ だいこん にんじん かぼちゃ さやいんげん たまねぎ	
4 (水)	ごはん 筑前煮 きびなご揚げ ほうれん草の炒め物 きのこ汁	862 38.1 24 2.4	鶏肉 きびなご 油揚げ	高野豆腐 ベーコン 豆腐	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	こんにゃく 油 でん粉	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん ほうれん草 キャベツ しめじ えのきたけ ながねぎ	
5 (木)	麦ごはん 豚キムチ ビーフソテー えび蒸しシューマイ 中華風コーンスープ	918 39.2 26.7 3.2	豚肉 えびシューマイ 卵	ベーコン	米 砂糖 でん粉 油	麦 ごま油 ビーフン	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にら もやし 白菜キムチ キャベツ にんじん ながねぎ とうもろこし	
6 (金)	ごはん さばのレモン醤油焼き ボイル野菜 コロッケ こんにゃくと油揚げの煮物 清汁	816 32.4 23.7 2.4	さば 豆腐	油揚げ	米 こんにゃく コロッケ	油 砂糖	レモン にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草	
9 (月)	ごはん のり塩から揚げ スパゲッティソテー 野菜炒め しゃきしゃきそばろ かぶとベーコンのスープ	880 35.4 24.2 3.1	鶏肉 ベーコン	あおのり	米 小麦粉 スパゲッティ	でん粉 油	しょうが にんにく たまねぎ パセリ キャベツ にんじん もやし にら かぶ ながねぎ	
# (火)	ごはん 肉団子のクリーム煮 小松菜のソテー かぼちゃフライ 小魚	868 30.4 24.7 2.4	ミートボール ベーコン	スキムミルク 小魚	米 油 小麦粉	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな かぼちゃフライ	
# (水)	ごはん 魚の野菜あんかけ 千草焼き 煮豆 けんちん汁	891 37.5 18.1 2.3	しらいとだら 金時豆	卵 豆腐	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	でん粉 油 さといも	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 ごぼう だいこん ながねぎ	
# (木)	麦ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め もやしのゆかり和え うずら卵のカレー煮 デザート(ヨーグルト)	852 36.2 24.2 1.6	豚肉 うずら卵	生揚げ ヨーグルト	米 油 でん粉	麦 砂糖	えだまめ にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが もやし	
# (金)	ごはん 白身魚フライ 粉ふき芋 チリコンカン 青菜とコーンのソテー コンソメスープ	819 33.2 19.5 2.5	白身魚フライ 豚肉	大豆 鶏肉	米 じゃがいも	油	パセリ にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	
# (月)	麦ごはん 八宝菜 ナムル 高野豆腐の揚げ煮 大根とわかめのスープ	837 34.9 23.8 2.9	豚肉 えび 高野豆腐	いか うずら卵 わかめ	米 油 でん粉 小麦粉 ごま油	麦 砂糖 ごま 小麦粉	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 もやし ほうれん草 だいこん えのきたけ ながねぎ	
# (火)	さつま芋ごはん ぶりの麴焼き お浸し 揚げギョーザ ひじきの含め煮 果物(りんご)	868 33.1 29.9 2.3	ぶり ギョーザ 油揚げ	かつお節 ひじき	米 さつまいも 油	もち米 砂糖 こんにゃく	キャベツ ほうれん草 にんじん りんご	
# (水)	ごはん 和風おろしハンバーグ 春雨入り野菜ソテー ブロッコリーのおかか和え かきたま汁	833 30.1 23.9 2.4	ハンバーグ 卵	ベーコン かつお節	米 でん粉 油 ごま	砂糖 はるさめ ごま油	えのきたけ しめじ しいたけ にんじん だいこん キャベツ もやし たまねぎ ブロッコリー	
# (木)	ごはん 揚げさばの豆板醤ソース ボイルキャベツ きんぴら 生揚げの生姜煮 五目スープ	863 34.5 27 2.5	さば 豆腐	生揚げ	米 でん粉 砂糖 ごま	小麦粉 油 しらたき	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ほうれん草	
# (金)	麦ごはん 肉じゃが 揚げウィンナー 小松菜のじゃこ炒め 果物(みかん)	897 30.9 27.9 1.7	豚肉 ウィンナーソーセージ ちりめんじゃこ		米 じゃがいも 油	麦 しらたき 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな みかん	
# (火)	麦ごはん 野菜ふりかけ 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え さつま芋の甘煮 きのこソテー 味噌汁	849 36 16.6 2.2	鮭 豆腐	豚肉 わかめ	米 ごま さつまいも	麦 砂糖 油	キャベツ ほうれん草 しめじ しいたけ たまねぎ にんじん やさしいふりかけ	
# (月)	麦ごはん ドライカレー 温野菜サラダ いかフリッター デザート(チーズデザート)	889 37.4 25.9 2.1	豚肉 いかフリッター チーズデザート	大豆	米 小麦粉 油	麦	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	

※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、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。

「ひみこのは
がいーぜ」

ひ 肥満の予防
み 味覚の発達
こ 言葉の発音ははっきり
の 脳の発達
は 歯の病気を防ぐ
が がんの予防
い 胃腸の働きを促進
ぜ 全力投球

の 脳の発達

よくかむと口のまわりの骨や筋肉が動き、血液の流れも良くなります。それにより脳に刺激が伝わり、記憶力や集中力など、学ぶ力が高まります。

弥生時代の食事はかむ回数が現代の食事の約6倍だったといわれており、かむことの大切さを表すめ那馬台国の女王卑弥呼にちなんで「ひみこのはがいーぜ」という標語が生まれました。