



5 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		
			主に体を作るものになる	主にエネルギーのものになる	主に体の調子を整える
6 (木)	麦ごはん カツ煮 小松菜のじゃこ炒め こんにやくと油揚げの煮物 デザート(りんごゼリー)	891 31.8 23.3 2.2	ヒレカツ 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ	米 麦 油 砂糖 こんにやく りんごゼリー	たまねぎ こまつな
7 (金)	麦ごはん 肉団子のケチャップ煮 キャベツソテー うずら卵のカレー風味 もずくのスープ	899 33.9 26.8 2.8	ミートボール ベーコン うずら卵 豚肉 豆腐 もずく	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン キャベツ ながねぎ とうもろこし
# (月)	ごはん あじの立田揚げ いんげんのごま和え こぶびら 南瓜の含め煮 大根の味噌汁	826 30.6 19.8 3.1	あじ 昆布 わかめ	米 でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 しらたき	しょうが さやいんげん ごぼう にんじん かぼちゃ だいこん ながねぎ
# (木)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 白菜のゆかり和え コーン入りさつま揚げ 沢煮椀	834 31.3 20.6 2.5	豚肉 さつま揚げ	米 麦 じゃがいも しらたき ごま油 油 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく はくさい ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ
# (金)	わかめごはん 太刀魚の塩麴焼き 三色野菜炒め 大豆の磯煮 たたききゅうり 果物(冷凍パイ)	847 31.1 27.2 2.7	わかめ 太刀魚 大豆 豚肉 ひじき 油揚げ	米 油 こんにやく 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん にら ごぼう きゅうり パインアップル
# (月)	ごはん デミハンバーグ 人参のグラッセ ジャーマンポテト ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ	862 31 25.2 2.4	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	米 油 砂糖 バター じゃがいも でん粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー キャベツ
# (火)	麦ごはん 魚のマリネ 千草焼き 切り干し大根の含め煮 豆腐のスープ	820 35 22.5 2	めばる 卵 油揚げ 豚肉 豆腐	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 しらたき	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう だいこん たけのこ ながねぎ
# (水)	ごはん 豚肉と生揚げの中華煮 いかフリッター ツナとピーマンのソテー 小魚	857 36.1 27.4 2.1	豚肉 生揚げ うずら卵 いかフリッター ツナ 小魚	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ グリーンピース ピーマン
# (月)	ごはん 天ぷら 小松菜の煮びたし こんにやくの佃煮 味噌汁	822 26.8 22.1 2.5	いか 桜えび 油揚げ 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 こんにやく	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな
# (火)	ごはん さばの塩焼き からし和え ひじきのソテー いももち かきたま汁	813 35.5 23.5 2.7	さば ベーコン ひじき 卵	米 でん粉 いももち 油 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ とうもろこし
# (水)	ごはん 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 トマトスープ	918 33.1 26.6 3	鶏肉 えび スキムミルク チキンナゲット ベーコン	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ トマト とうもろこし
# (木)	ごはん さわらの醤油麴焼き ナムル じゃがいもとごぼうのきんぴら 竹輪のカレー揚げ デザート(ヨーグルト)	859 34 22 2.7	さわら 竹輪 ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 じゃがいも しらたき 油 小麦粉	にんじん ほうれんそう にんにく ごぼう
# (金)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き 青梗菜のソテー 中華スープ	873 30.4 28 3.1	豆腐 豚肉 春巻き ベーコン	米 麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ	しょうが にんにく ながねぎ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう
# (月)	ごはん コロッケ 千切りキャベツ チリコンカン キャロットラペ 冷製コーンスープ	852 26.6 23.1 2	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	米 油 オリーブ油 砂糖 コロッケ	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ 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。

中学校給食あれこれ紹介「加熱機器編」

伊勢原市の中学校給食の特徴は「再加熱」をするということです。給食のおかずは、衛生上の理由から調理場で一度冷めますが、各中学校の配膳室で再加熱し、温かい状態で提供します。

配膳室には、再加熱のための専用の加熱機器を設置しています。加熱機器はマイクロ波弁当再加熱機といい、電子レンジと同じ原理で中の食材のみあたためます。



マイクロ波弁当再加熱機を
2台重ねて置いてあります。
これと同じものが複数設置