



6 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	
1 (火)	ごはん 地魚ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 小松菜の炒め物 煮たまご 春雨スープ	807 28.8 22.9 3.3	地魚ハンバーグ ベーコン うずら卵	米 砂糖 じゃがいも	油 でん粉 はるさめ	えのきたけ しいたけ キャベツ たまねぎ	しめじ こまつな にんじん	
2 (水)	ごはん さわらのレモン醤油焼き ボイル野菜 切干大根のカレー炒め 生揚げの生姜煮 味噌汁	818 35.5 23.3 2.8	さわら 生揚げ みそ	豚肉 油揚げ わかめ	米 でん粉 じゃがいも	砂糖 油	レモン だいこん さいやいんげん たまねぎ	こまつな にんじん しょうが
3 (木)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き れんこんの洋風炒め 野菜スープ	875 29.6 27.2 2.8	鶏肉 チーズ	うずら卵 ベーコン	米 麩 砂糖 オリーブ油	しらす 油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん ほうれんそう にんにく パセリ とうもろこし	たまねぎ れんこん にんじん セロリ
4 (金)	ごはん 白身魚フライ マカロニソテー ラタトゥイユ ジャーマンポテト デザート(ヨーグルト)	878 29.8 23 2.2	白身魚フライ ベーコン	鶏肉 ヨーグルト	米 マカロニ	油 じゃがいも	にんにく パセリ ズッキーニ トマト	たまねぎ にんじん なす ピーマン
7 (月)	麦ごはん チンジャオロースー 春雨入り野菜ソ テー えび蒸しシューマイ 青梗菜のスープ	873 32.9 24.3 3	豚肉 えびシューマイ	ベーコン うずら卵	米 でん粉 砂糖 ごま油	麦 油 はるさめ	たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ チンゲンサイ	にんじん たけのこ しょうが キャベツ
8 (火)	麦ごはん カレー 温野菜サラダ(和風ドレッシ ング) チキンナゲット	977 32.8 32.5 3.2	豚肉 大豆	チキンナゲット スキムミルク	米 じゃがいも	麦 油	にんじん グリーンピース とうもろこし にんにく	たまねぎ キャベツ りんご
9 (水)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め コロッケ こんにゃくと油揚げの煮物 すまし汁	822 32.2 26.2 2.3	さば 油揚げ わかめ	豚肉 豆腐	米 こんにゃく コロッケ	油 砂糖	キャベツ にんじん	たまねぎ
10 (木)	ごはん 南蛮煮 きびなごのから揚げ たたききゅうり デザート(湘南ゴールドゼリー)	813 33 16.8 1.9	鶏肉 きびなごのから揚げ	みそ から揚げ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 湘南ゴールドゼリー	じゃがいも 油 でん粉	にんじん たけのこ さいやいんげん	ごぼう しいたけ きゅうり
11 (金)	ごはん 鶏のから揚げ สปาゲッティナポリタン 青菜のソテー かぼちゃの含め煮 コンソメスープ	881 34.8 20.1 2.8	鶏肉	豚肉	米 小麦粉 スパゲッティ	でん粉 油 砂糖	しょうが チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ マッシュルーム かぼちゃ	しいたけ キャベツ
14 (月)	ごはん グラタン キャベツのソテー いかフリッ ター ブロッコリーの塩ゆで 果物(パインアップ ル)	892 33 26.4 1.9	鶏肉 チーズ いかフリッター	スキムミルク ベーコン	米 じゃがいも バター パン粉	マカロニ 小麦粉 油	にんじん マッシュルーム ブロッコリー パインアップル	たまねぎ キャベツ
15 (火)	ごはん トマト肉じゃが 白菜のゆかり和え コーン入りさつま揚げ 果物(甘夏みかん)	844 30.9 21.5 2	豚肉 ちくわ まぐろ 豚肉	さつまあげ	米 油	じゃがいも 砂糖	にんじん トマト はくさい	たまねぎ さいやいんげん 甘夏みかん
16 (水)	ごはん 竹輪の2色揚げ えのきと人参のきんぴら煮 ふろふき大根 青菜と白滝の炒め煮 豆腐のスープ	805 28.8 21.5 2.9	ちくわ まぐろ 豚肉	あおりの 油揚げ 豆腐	米 油 でん粉 砂糖	小麦粉 ごま しらす	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	えのきたけ しょうが たけのこ
17 (木)	ごはん 鮭の塩焼き きのこと豚肉のソテー ほうれん草のごま和え 枝豆 じゃがいもの味噌 汁	753 35.2 17.1 2.5	鮭 わかめ	豚肉 みそ	米 ごま じゃがいも	油 砂糖	しめじ キャベツ えだまめ	しいたけ ほうれんそう たまねぎ
18 (金)	ゆかりごはん なすと豚肉の大葉みそ炒め オクラの生姜和え パプリカとピーマンのオムレツ	770 35.2 23 2.4	豚肉 卵 チーズ	みそ ウインナーソーセージ	米 でん粉	油	なす オクラ 赤ピーマン	しそ しょうが 黄ピーマン
21 (月)	ごはん ヒレカツ(ソース) ボイルキャベツ 豆のトマト煮 ひじきのソテー ジュリアンスープ	843 33.1 22.3 2.2	ヒレカツ いんげん豆 ひじき ウインナーソーセージ	大豆 ベーコン	米 砂糖	油	キャベツ たまねぎ	にんじん とうもろこし
25 (金)	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き カットコーン フレンチポテト アスパラガスのソ テー 冷製かぼちゃスープ	865 33.2 22.9 2.2	鶏肉 牛乳	ベーコン	米 じゃがいも バター	砂糖 油	りんご とうもろこし キャベツ	にんにく アスパラガス かぼちゃ
28 (月)	麦ごはん 五目旨煮あん 春巻き いんげんのおひたし 果物(ブルーベリー)	866 31.3 25.8 2.2	豚肉 いか 春巻き	うずら卵 えび	米 油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ ブルーベリー	たけのこ きくらげ しいたけ
29 (火)	ごはん かますの竜田揚げ ボイル白菜 大豆の磯煮 ズッキーニのマヨネーズ焼き 大根の味噌汁	783 32.6 21.4 2.3	かます ひじき 豆腐 みそ	大豆 油揚げ わかめ	米 小麦粉 こんにゃく オリーブ油	でん粉 油 砂糖 マヨネーズ	しょうが にんじん だいこん	はくさい ズッキーニ
30 (水)	麦ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め きんぴらごぼう 揚げかぼちゃ 五目スープ	797 32.3 18.2 2.5	豚肉 豆腐	みそ	米 油 しらす	麦 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ	キャベツ にんにく ほうれんそう しいたけ

食育月間・食育の日

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。6月18日は昨年度市内在学の小学生・中学生・高校生を対象に実施した食育料理コンテストの中学生の部「栄養バランスを考えたお弁当」入賞作品を献立として取り入れました。