



# 9 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					
			主に体を作るものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整える			
2 (木)	ごはん 鶏肉のフレーク焼き カットコーン キャベツとウインナーのソテー ブロッコリーの中華和え ミネストローネ	795 33.8 22.9 2.4	鶏肉 ベーコン	ウインナーソーセージ いんげん豆	米 油 ごま油 バター	じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	とうもろこし キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリ トマト にんにく さやいんげん	
3 (金)	ごはん のりふりかけ あじの竜田揚げ ポイルキャベツ こぶひら かぼちゃのふくめ煮 豚汁	846 34.6 21.1 3.5	のりふりかけ こんぶ みそ	あじ 豚肉	米 小麦粉 しらたき 砂糖	でん粉 油 ごま	しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ながねぎ	
6 (月)	麦ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め コロッケ ピリ辛こんにゃくきのこ汁	826 31.1 24.8 2.6	豚肉 油揚げ	みそ 豆腐	米 油 こんにゃく コロッケ	麦 砂糖 ごま油	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しめじ ながねぎ えのきたけ しいたけ	
7 (火)	ごはん 照り焼き(いか・白糸だら) 白菜のゆかり和え 揚げシュウマイ 人参とえのきのきんぴら煮 果物(パインアップル)	825 33.4 19.3 2.7	いか シュウマイ	白糸だら	米 油	砂糖 ごま	しょうが えのきたけ にんじん パインアップル	
8 (水)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 五目豆 青梗菜のソテー 中華スープ	870 31.1 25.3 3.3	鶏団子 さつまあげ	大豆 ベーコン	米 砂糖 こんにゃく ごま油	油 でん粉 はるさめ	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン ごぼう チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう	
9 (木)	ごはん 銀むつの塩焼き ひじきのふくめ煮 ゴーヤーチャンプルー 青のりポテト 沢煮焼	808 33.1 23.9 2.6	銀むつ 油揚げ 卵	ひじき ベーコン あおのり	米 油 ごま油	こんにゃく 砂糖 じゃがいも	にんじん にがうり たまねぎ にんにく ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ	
10 (金)	麦ごはん カツカレー たたききゅうり	896 31.8 25.7 2.9	豚肉 大豆	ヒレカツ 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 たまねぎ グリーンピース きゅうり りんご にんにく	
13 (月)	麦ごはん さばの味噌煮 ポイル野菜 切干大根のふくめ煮 揚げ野菜の生姜じょうゆ和え けんちん汁	774 31 21.3 2.4	さば 油揚げ	みそ 豆腐	米 砂糖 しらたき じゃがいも	麦 でん粉 油 こんにゃく	しょうが だいこん なす ごぼう ながねぎ	こまつな にんじん ズッキーニ たまねぎ
14 (火)	ごはん 肉じゃが ほうれん草の炒め物 コーン入りさつま揚げ 味噌汁	864 33.3 23.6 3.2	豚肉 さつまあげ みそ	ベーコン 豆腐 わかめ	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう	
15 (水)	ごはん まぐろの鍋照り ブロッコリーの塩ゆで 揚げぎょうざ 青菜と白滝の炒め煮 すまし汁	866 38.4 23.9 2.5	きはだまぐろ 油揚げ	ぎょうざ 豆腐	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 しらたき	しょうが こまつな たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ	
16 (木)	ごはん デミハンバーグ スパゲッティソテー 野菜チップス 大根サラダ 冷製コーンスープ	959 32.5 29 2.3	ハンバーグ ベーコン	まぐろ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	油 スパゲッティ でん粉	たまねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン ごぼう にんじん だいこん とうもろこし	
21 (火)	麦ごはん 天ぷら 小松菜のじゃこ炒め 月見団子 里芋と大根の味噌汁	891 28.7 22.2 2.1	いか ちりめんじゃこ みそ	えび わかめ 小豆	米 さつまいも 油 でん粉 団子 里芋	麦 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん	
22 (水)	ごはん ポークビーンズ 三色野菜ソテー チキンナゲット コンソメスープ	866 33 25.9 2.7	大豆 ベーコン	豚肉 チキンナゲット	米 油	じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ しいたけ たけのこ	
24 (金)	ごはん 親子煮 大学芋 ポイルウインナー 冬瓜とベーコンのスープ	938 31.2 28.7 2.7	鶏肉 ウインナーソーセージ	うずら卵 ベーコン	米 麩 砂糖 ごま	しらたき 油 さつまいも でん粉	にんじん たまねぎ とうがん しょうが しいたけ ながねぎ	
27 (月)	麦ごはん プルコギ 春巻き キャベツのマリネ デザート(ヨーグルト)	884 31.9 27.7 1.4	豚肉 ヨーグルト	春巻き	米 ごま油 ごま 油	麦 砂糖 でん粉	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ にら	
28 (火)	麦ごはん いわしの蒲焼き ポイル白菜 きんぴらごぼう 大豆の中華煮 青梗菜のスープ	838 32.2 24.9 2.6	いわし 豚肉	大豆 うずら卵	米 でん粉 油 しらたき	麦 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	しょうが ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	
29 (水)	ごはん かぼちゃグラタン 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(ブルーベリー)	845 28.5 23.5 1.6	鶏肉 スキムミルク いかフリッター	ベーコン チーズ	米 小麦粉 油	マカロニ バター パン粉	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー ブルーベリー	

※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。

## ～世界の料理～

もうすぐオリンピック・パラリンピックが東京で開催され、世界中の選手達が熱戦をくり広げます。日本で和食が食文化として受け継がれてきたように、それぞれ各国には気候風土にあった料理があり、日本にも伝わっています。今回は、9月の給食に出る世界の料理について紹介します。

### ポークビーンズ

アメリカの代表的な家庭料理です。豚肉と豆などをトマト味で煮込んだ料理で、本場アメリカでは缶詰の物がよく食べられています。

### スパゲッティ

イタリア料理で使われるパスタの一つです。パスタは主に小麦粉でできていて、形や太さによっていろいろな呼び名があります。具やソースを変えることによってさまざまな味を楽しむことができます。