



4 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のになる		主に体の調子を整える	
7 (水)	ごはん 鶏のから揚げ スパゲッティソテー ブロッコリーのおかか和え 人参しりしり キャベツのスープ	816 35.7 19.2 2.7	鶏肉 まぐろ	かつお節 ベーコン	米 小麦粉 スパゲッティ	でん粉 油 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん	にんにく ブロッコリー キャベツ
8 (木)	ごはん 鯖の西京焼き 大豆の磯煮 キャベツとウインナーの炒め物 みたらし団子 すまし汁	833 35 22.5 3	さわら 大豆 油揚げ 豆腐	みそ ひじき ウインナーソーセージ	米 でん粉 油	砂糖 こんにやく 団子	にんじん たまねぎ ほうれんそう	キャベツ しめじ
9 (金)	ごはん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め 揚げシュウマイ 大根の味噌汁	883 32.1 25.6 2.9	豚肉 シュウマイ	ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ こまつな
# (月)	ごはん アジフライ ポイルキャベツ ソース ごぼうソテー かぼちゃの含め煮 若竹汁	819 29.4 20.2 2.6	アジフライ 豆腐	ベーコン わかめ	米 砂糖	油	キャベツ とうもろこし かぼちゃ たけのこ	ごぼう にんにく にんじん しいたけ
# (火)	ごはん マカロニグラタン風煮 たこナゲット きのこベーコンのソテー 果物(清美オレンジ)	895 33.7 26.9 1.9	鶏肉 スキムミルク ベーコン	えび たこナゲット	米 じゃがいも バター オリーブ油	マカロニ 小麦粉 油	にんじん マッシュルーム しめじ にんにく	たまねぎ グリーンピース えのきたけ 清見オレンジ
# (水)	ごはん のりふりかけ 鶏肉の塩麴焼き キャベツとわかめのおひたし 三色野菜ソテー 煮豆 根菜汁	770 32.9 15.4 2.5	のりふりかけ ベーコン 金時豆	鶏肉 わかめ	米 こんにやく じゃがいも	油 砂糖	キャベツ ほうれんそう もやし	だいこん にんじん ごぼう
# (木)	ごはん 魚の野菜あんかけ 青菜入り卵焼き さつまいものレモン煮 味噌汁	853 33.8 19.9 2.3	しらいとだら 豆腐 わかめ	卵 みそ	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 さつまいも	たまねぎ ピーマン レモン	にんじん ほうれんそう
# (金)	麦ごはん ブルコギ ナムル 竹輪の磯辺揚げ ワインゼリー	863 32.2 23.5 2	豚肉 あおのり	ちくわ	米 ごま油 ごま 油 小麦粉 ワインゼリー	麦 砂糖 でん粉	にんにく にんじん えのきたけ もやし	ながねぎ たまねぎ にら ほうれんそう
# (月)	ごはん 太刀魚のバター焼き いんげんのソテー こぶびら いももち 中華スープ	857 26.5 28 2.7	太刀魚 豆腐ハンバーグ まぐろ かつお節 えび ベーコン	昆布	米 油 ごま いももち	バター しらたき 砂糖 でん粉 春雨	さやいんげん とうもろこし ごぼう たまねぎ しいたけ	とうもろこし にんじん たけのこ
# (火)	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 切り干し大根とツナの炒め物 菜の花のおひたし コーンスープ	827 32.7 18.9 3.1	豆腐ハンバーグ まぐろ かつお節 えび ベーコン		米 油 じゃがいも	砂糖 でん粉 ごま	しめじ えのきたけ とうもろこし エリンギ だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん 菜の花	こまつな
# (水)	麦ごはん ドライカレー 野菜炒め いかフリッター チーズ	888 39.2 26.2 2.5	豚肉 いかフリッター	大豆 チーズ	米 小麦粉	麦 油	にんじん セロリ しょうが キャベツ	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし
# (木)	ごはん コロッケ ブロッコリーの塩ゆで 揚げ焼きそば 生揚げの生姜煮 青梗菜のスープ	863 28.7 27.1 2.3	豚肉 うずら卵	生揚げ	米 中華めん ごま油	油 砂糖 コロッケ	ブロッコリー キャベツ もやし にんじん ながねぎ にら しょうが たまねぎ	キャベツ キャベツ 青梗菜
# (金)	ごはん ポークビーンズ ほうれん草の炒め物 チキンナゲット コンソメスープ	864 33 27 2.8	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 ほうれんそう たけのこ トマト	たまねぎ キャベツ しょうが
# (月)	麦ごはん 五目旨煮あん 揚げギョーザ ピリ辛こんにやく デザート(ヨーグルト)	862 35.1 24.5 2.2	豚肉 いか ギョーザ ヨーグルト	うずら卵 えび かつお節	米 油 でん粉 こんにやく	麦 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ	たけのこ しいたけ さやいんげん
# (火)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 五目豆 味噌汁	842 36.3 21.2 2.7	豚肉 さつまあげ みそ	大豆 油揚げ わかめ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	麦 油 こんにやく	たまねぎ にんにく にんじん	しょうが キャベツ ごぼう
# (水)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き もやしのゆかり和え アスパラガスのスープ	809 28.8 23.7 2.5	鶏肉 チーズ	うずら卵 ベーコン	米 麩 砂糖 マヨネーズ	しらたき 油 じゃがいも	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ もやし キャベツ
# (金)	ごはん さばの味噌煮 ポイル白菜 春雨入り野菜炒め たたききゅうり 磯香汁	783 31.6 20.9 2.8	さば ベーコン わかめ	みそ 豆腐	米 でん粉 油	砂糖 はるさめ ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ	はくさい にんじん きゅうり

※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

中学校給食はランチボックスに入って届きます。準備をしておくとい物などお知らせします。

ランチョンマットがあると水滴などで机を汚すことがないと思います。

恐れ入りますが、給食を注文した日は御家庭からのふりかけや果物などの持参は御遠慮ください。



箸・スプーンはつきませんが、御家庭から持参していただいても結構です。

口座振替申請書を提出したが払込用紙が

届いた保護者様へ

誤記等により口座振替申請書を再提出され、令和3年2月22日初回振替ができない方に認証情報通知書(ID,パスワード)とともに払込用紙を送付しています。

口座振替がされるまで、お手元の払込用紙を使ってコンビニから払い込みください。振替の確認は予約サイトの入金情報を確認ください。