



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になる		主に体の調子を整える	
1 (月)	ごはん 和風おろしハンバーグ 粉ふきいも 小松菜の炒め物 こんにゃくの味噌がらめ かきたま汁	843 29.3 24.7 2.8	ハンバーグ 卵	ベーコン	米 でん粉 油	砂糖 じゃがいも こんにゃく	えのきたけ だいこん キャベツ にんじん	しめじ こまつな たまねぎ しいたけ
2 (火)	ごはん さわらのレモン醤油焼き ホイル野菜 切干大根のカレー炒め 生揚げの生姜煮 味噌汁	834 36.6 24.4 2.8	さわら 生揚げ わかめ	豚肉 油揚げ	米 でん粉 じゃがいも	砂糖 油	レモン だいこん さやいんげん しょうが たまねぎ	こまつな にんじん さやいんげん しょうが
3 (水)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ ひじきの含め煮 根菜汁 小魚	869 37.2 24.3 2.7	豚肉 油揚げ 小魚	ひじき 鶏肉	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	麦 油 こんにゃく	たまねぎ にんにく にんじん だいこん	しょうが キャベツ ごぼう こまつな
4 (木)	ごはん 白身魚フライ マカロニソテー ラウトウイユ ジャーマンポテト デザート(ヨーグルト)	889 31.2 22.5 2.2	ほきフライ 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
8 (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	870 33.9 24.2 2.9	豚肉 えびシューマイ うずら卵	ベーコン	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 チンゲンサイ	にんじん たけのこ キャベツ
9 (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 りんご	たまねぎ キャベツ にんにく
10 (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 清汁	822 32.2 26.2 2.4	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
11 (木)	ごはん 鶏の空揚げ 青菜のソテー スパゲッティナポリタン 南瓜の含め煮 コンソメスープ	892 37 20.2 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 とうもろこし たまねぎ ピーマン マッシュルーム かぼちゃ キャベツ しいたけ たけのこ	チンゲンサイ にんじん
12 (金)	ごはん 南蛮煮 きびなご揚げ たたき胡瓜 デザート(オレンジゼリー)	801 31.2 16.8 1.8	鶏肉	きびなご	米 こんにゃく 砂糖 ごま油	じゃがいも 油 でん粉 オレンジゼリー	にんじん たけのこ さやいんげん きゅうり	ごぼう しいたけ
16 (火)	わかめごはん 鮭の塩焼き きのコソテー ほうれん草のごま和え さつまいもの甘煮 枝豆	807 36 17.6 2.6	わかめ 豚肉	鮭	米 ごま さつまいも	油 砂糖	しめじ キャベツ えだまめ	しいたけ ほうれんそう
22 (月)	ごはん ヒレカツ ボイルキャベツ(ソース) 豆のトマト煮 ひじきのソテー 冷製かぼちゃスープ	922 35.5 24.9 2.4	ヒレカツ いんげん豆 ウイナーソーセージ ベーコン	大豆 ひじき	米 砂糖	油 バター	キャベツ たまねぎ かぼちゃ	にんじん とうもろこし
23 (火)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 白菜のゆかり和え コーン入さつまいも揚げ 果物(甘夏みかん)	826 29 20.2 2	豚肉 コーン入りさつまいも揚げ		米 じゃがいも ごま油 砂糖	麦 しらたき 油	たまねぎ さやいんげん はくさい	にんじん にんにく 甘夏みかん
24 (水)	ごはん 竹輪の2色揚げ えのきと人参のきんぴら ら 千草焼き 青菜と白滝の炒め煮 豆腐のスープ	862 31.9 25.3 3	ちくわ 卵 豚肉	あおのり 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖	スパイスドックミックス ごま しらたき	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ	えのきたけ ほうれんそう たけのこ
25 (木)	ごはん さばの照り煮 ボイル白菜 春巻き じゃがいもとごぼうのきんぴら 味噌汁	848 27.9 25 2.6	さばの照り煮 油揚げ わかめ	春巻き	米 じゃがいも 砂糖	油 しらたき	はくさい にんじん	ごぼう だいこん
26 (金)	ごはん 鶏肉のパ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 ジュリアンスープ	819 31.6 22.4 2.3	鶏肉	ベーコン	米 じゃがいも	砂糖 油	りんご とうもろこし キャベツ にんじん	にんにく アスパラガス たまねぎ
29 (月)	ごはん かじきチーズカツ ブロッコリーの中巻和え キャベツのソテー 人参のグラッセ ABCスープ	813 30.3 22.3 2.4	ハム かじきチーズフライ ウイナーソーセージ		米 砂糖 ごま マカロニ	油 ごま油 バター	ブロッコリー にんじん とうもろこし	キャベツ たまねぎ パセリ
30 (火)	麦ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め こぶぴら かぼちゃフライ 五目汁	833 32.7 20.9 3	豚肉 豆腐	こんぶ	米 油 しらたき	麦 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ しょうが ごぼう ほうれんそ かぼちゃフライ しいたけ	キャベツ にんにく

※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。

しっかりよく噛んで食べよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛むことは、むし歯予防、肥満予防、あごや歯の発達、脳を活発にして記憶力をアップするなど様々な効果があります。目安は、「一口30回」です。よく噛んで、味わいましょう。

また、6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のためにカルシウムが豊富な牛乳を飲みましょう。今年度は市の食育推進計画に基づき、献立表や栄養メモなどで噛むことの大切さについて情報を提

毎日の歯磨きも忘れずに!





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 カルシウム
供していただく予定です。					