



# 1 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
11 (水)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め 春巻き あん団子 五目汁	895 34.7 29.9 2.2	さば 豚肉 春巻き 小豆 豆腐	米 油 団子 砂糖	キャベツ たまねぎ にんにく しいたけ ほうれんそう
12 (木)	麦ごはん カレー かぼちゃコロッケ 白菜の華風漬け デザート(ヨーグルト)	864 30.4 24.7 2.9	豚肉 大豆 スキムミルク ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 かぼちゃコロッケ ごま油 砂糖	にんにく たまねぎ グリーンピース りんご にんにく はくさい しょうが
13 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのソテー じゃがいもとごぼうのきんぴら もやしのゆかり和え 味噌汁	742 33.2 19.2 3.1	鶏肉 ウィンナーソーセージ わかめ 豆腐 みそ	米 でん粉 油 じゃがいも しらたき 砂糖	しょうが キャベツ ごぼう にんにく にんにく もやし しそ たまねぎ
16 (月)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーの塩ゆで チリコンカン ひじきのソテー 野菜スープ	788 33.5 23.7 2.8	白身魚フライ 大豆 豚肉 ひじき ベーコン 鶏肉	米 油	ブロッコリー にんにく にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ
17 (火)	麦ごはん 回鍋肉 中華風卵焼き 生揚げの生姜煮 春雨スープ	863 38.8 28.9 3	豚肉 みそ 卵 ハム 生揚げ	米 麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ	にんにく キャベツ ピーマン ながねぎ いら にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ほうれんそう
<b>&lt;重要なお知らせ&gt;</b> 年末年始の食材発注の関係で1月11日(水)~1月17日(火)分の注文締切は12月14日(水)14:00になります。 通常より締切が早いのでご注意ください。					
18 (水)	ごはん 南蛮煮 小松菜のソテー いかのガーリック炒め 果物(みかん)	766 33.2 18 2.2	鶏肉 みそ ベーコン いか	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	にんにく ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ にんにく えだまめ みかん
19 (木)	ごはん さばのカレー揚げ ボイル白菜 切干大根のふくめ煮 蒸ししゅうまい 豆腐のスープ	784 31.1 25.4 2.1	さば 油揚げ しゅうまい 豚肉 豆腐	米 でん粉 小麦粉 油 しらたき 砂糖	しょうが はくさい だいこん にんにく ながねぎ ほうれんそう
20 (金)	ごはん ポークビーンズ 温野菜サラダ(和風ドレッシング) チキンナゲット 白菜のスープ	848 33.4 26.7 2.8	大豆 豚肉 チキンナゲットベーコン	米 じゃがいも 油 砂糖 和風ドレッシング	にんにく たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし はくさい しいたけ
23 (月)	麦ごはん あんかけカツ 小松菜のじゃこ炒め ピリ辛こんにゃく デザート(ワインゼリー)	773 27.4 19.1 2.2	ヒレカツ 卵 ちりめんじゃこかつお節	米 麦 油 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油 ゼリー	たまねぎ こまつな にんにく
24 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 竹輪の磯辺揚げ 五目豆 大根の味噌汁	854 36.8 25.7 3.3	豚肉 ちくわ 青のり 大豆 さつま揚げ わかめ みそ	米 砂糖 油 でん粉 小麦粉 こんにゃく	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんにく ごぼう だいこん ながねぎ
25 (水)	ごはん 親子煮 じゃが芋のチーズ焼き もやしソテー かぶとベーコンのスープ	785 29.8 25.6 2.8	鶏肉 うずら卵 チーズ ベーコン	米 しらたき 麩 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんにく たまねぎ ほうれんそう もやし かぶ ながねぎ
26 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ	819 34.1 28.6 2.5	豆腐 豚肉 みそ ぎょうざ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	しょうが にんにく ながねぎ もやし いら にんにく ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ たけのこ
27 (金)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のソテー 揚げウィンナー デザート(たい焼き)	870 30.3 23.1 2	豚肉 ベーコン ウィンナーソーセージ	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 たい焼き	にんにく たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ
30 (月)	ごはん デミハンバーグ 人参のグラッセ さつま芋スティック ブロッコリーの中華和え コーンスープ	943 27 29.1 2.4	ハンバーグ ベーコン	米 油 砂糖 バター さつまいも ごま油 ごま	たまねぎ マッシュルーム にんにく ブロッコリー とうもろこし
31 (火)	ごはん うめじそふりかけ 魚の香味揚げ お浸し 五目きんぴら 煮豆 吉野汁	825 36.1 15.7 2.9	メルルーサ かつお節 豚肉 金時豆 ちくわ 鶏肉	米 でん粉 小麦粉 油 こんにゃく ごま 砂糖	うめじそふりかけ しょうが ながねぎ キャベツ ほうれんそう ごぼう にんにく れんこん だいこん

※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、裏面の献立食品調査表をご覧ください。  
※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。

## 地産地消 ~かながわのたべもの~

「みかん」 正式には「温州(うんしゅう)みかん」といいます。神奈川県は伊勢原市のほか、小田原市、湯河原町など温暖な地域で作られています。



伊勢原市公営イメージキャラクター  
クルリン