

5月 伊勢原市中学校給食 献立表

月

火

水

木

金



1 プルコギ

- 切干大根入りナムル
- いももち
- わかめスープ

ごはん



2 ハンバーグ

- 人参の甘煮
- 三色ポテト
- キャベツのソテー
- デザート (湘南ゴールドゼリー)

ごはん

3

朝ごはんを食べよう

理想は「主食+主菜+副菜 (+汁物・飲み物)」が揃ったメニューです。朝食をとる習慣がなかった人は、おにぎりやパン、バナナ、ヨーグルトなど簡単に用意できるものから食べてみましょう。ごはん (主食) に納豆 (主菜) や、めかぶ (副菜) をのせたり、パン (主食) にハムやチーズ (主菜)、ミニトマト (副菜) をのせてトーストしたりすると簡単ですし、主食だけでなく主菜や副菜をとることができます。



8 さばの塩焼き

- ひじきのふくめ煮
- 煮びたし
- 五目豆
- 大根の味噌汁

ごはん



9 マーボー豆腐

- 春巻き
- たたき胡瓜
- 中華スープ

麦ごはん



10 チキンアングレス

- ブロッコリーの塩ゆで
- ほうれん草のソテー
- バジルのパスタ
- ジュリアンスープ

ごはん



11 あじの竜田揚げ

- ボイル白菜
- 生揚げのそぼろ煮
- こぶひら
- 野菜汁

ごはん



12 ジャーチャー麺 (めん・肉みそ)

- ボイル野菜
- 焼きぎょうざ
- 青のりポテト
- 果物 (甘夏みかん)

中華めん



15 太刀魚のバター焼き

- いんげんのソテー
- かぼちゃコロッケ
- れんこんの洋風炒め
- 五目汁

ごはん



16 豚肉と生揚げのカレー煮

- コーンと枝豆入りさつま揚げ
- ツナとピーマンのソテー
- 小魚

ごはん



17 白身魚フライ (タルタルソース)

- ボイルキャベツ
- チリコンカン
- キャロットラペ
- アスパラ入りスープ

サンドパン

18

給食の予約について

- 学校行事等により給食がない日は予約ができません。
- 給食の実施日は学校・学年によって異なることがありますので、学校からの予定等をご確認ください。
- 一括予約 (申し込み) をされている方も月に一度は、中学校給食システム (マークシート予約の方は予約通知書) で申込状況をご確認ください。

19



22 さばのカレー揚げ

- スパゲッティソテー
- 肉野菜炒め
- 切干大根のふくめ煮
- 味噌汁

ごはん



23 韓国風肉じゃが

- 白菜の炒め物
- ウィンナーのドック揚げ
- 青菜のスープ

ごはん



24 ますのちゃんちゃん焼き

- かぼちゃのふくめ煮
- もやしのおひたし
- すまし汁

ごはん



25 ハヤシライス

- 温野菜サラダ (和風ドレッシング)
- チキンナゲット
- デザート (みかんヨーグルト)

麦ごはん



26 チキンチキンごぼう

- ブロッコリーの中華和え
- じゃがバター
- 豆腐のスープ

ごはん



29 みそカツ

- ボイルキャベツ
- 小松菜のじゃこ炒め
- ピリ辛こんにやく
- デザート (ワインゼリー)

ごはん



30 豚キムチ

- ビーフンソテー
- えび蒸ししゅうまい
- 果物 (プルーン)

ごはん



31 さわらの鰯焼き

- おひたし
- じゃがいもとピーマンのきんぴら
- 肉団子の照り煮
- たぬき汁

ごはん

5月分の注文について

【マークシート】
4月11日 (火) までに学校へ提出してください。

【予約サイト】
予約サイトでは、食べる日の7日前 (土・日・祝日を除く) の14:00 まで変更ができます。注文忘れのないようご注意ください。

口座振替をご利用の方へ

6月分口座振替日
4月20日 (木) ※2・3年生のみ

残高不足にならないようご確認ください。引き落としができなかった方には、払込用紙を配布しますので、コンビニでお支払いください。

※1年生については、後日、口座振替の登録案内をいたします。それまでは払込用紙で支払いをお願いします。