



10 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とになる		主に体の調子を整える	
2(月)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め かぼちゃコロッケ 人参しりしり 五目汁	761 28.6 22.4 2.5	さば まぐろ	豚肉 豆腐	米 ごま油 かぼちゃコロッケ	油 砂糖	キャベツ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ
3(火)	麦ごはん ハヤシライス 白菜の華風漬け ウイナーのドック揚げ デザート(ヨーグルト)	871 30.1 27.6 2.7	豚肉 ウイナーソーセージ ヨーグルト	スキムミルク 豆腐	米 じゃがいも ごま油 小麦粉	麦油 砂糖	にんじん グリーンピース にんにく しょうが	たまねぎ りんご はくさい
4(水)	ごはん いわしの蒲焼き ボイル白菜 切干大根のふくめ煮 中華風野菜炒め 根菜汁	807 32 25.3 2.9	いわし ベーコン	油揚げ 鶏肉	米 小麦粉 しらたき ごま油 じゃがいも こんにゃく	でん粉 油 砂糖	しょうが だいこん ごまつな ごぼう	はくさい にんじん もやし ながねぎ
5(木)	ごはん 鶏肉の照り焼き 青梗菜とコーンのソテー 大学芋 もやしのゆかり和え なめこ汁	827 30.9 24.6 2.9	鶏肉 みそ	豆腐	米 さつまいも ごま	油 砂糖	しょうが キャベツ もやし ながねぎ	チンゲンサイ とうもろこし なめこ しそ
6(金)	ごはん 白身魚フライ ボイルキャベツ(ソース) チリコンカン きのことベーコンのソテー 野菜スープ	803 33.4 23.2 2.6	ホキフライ 豚肉 鶏肉	大豆 ベーコン	米 オリーブ油	油 じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	にんにく たまねぎ えのきたけ
10(火)	ごはん 照り焼きハンバーグ 人参の甘煮 フライドポテト ほうれん草のソテー コーンスープ	932 30.5 29 3	ハンバーグ ウイナーソーセージ ベーコン		米 でん粉 油	砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ	ほうれんそう とうもろこし
11(水)	ごはん 南蛮煮 きびなご揚げ たたききゅうり	748 29.6 20.1 1.8	鶏肉 きびなご揚げ	みそ	米 こんにゃく 砂糖	じゃがいも 油 ごま油	にんじん たけのこ さいやいんげん きゅうり	ごぼう しいたけ きゅうり
12(木)	ごはん 魚の野菜あんかけ じゃがいもとピーマンのきんぴら ひじきのふくめ煮 すまし汁	772 34.5 20.8 2.2	アブラカレイ 油揚げ	ひじき 豆腐	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 でん粉 ごま油	ながねぎ しめじ 赤ピーマン ほうれんそう	にんじん ピーマン たまねぎ
13(金)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き ナムル 大根とわかめのスープ	812 31.1 29 2.8	豆腐 みそ わかめ	豚肉 春巻き	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 ごま	しょうが ながねぎ にんじん だいこん	にんにく にら ほうれんそう えのきたけ
16(月)	サンドパン えびカツ(タルタルソース) ボイルキャベツ さつまいもの洋風きんぴら ブロッコリーの中華和え スコッチブロス	807 35.3 29.5 3.4	えびカツ 鶏肉	豚肉 レンズ豆	パン さつまいも 砂糖 じゃがいも	油 タルタルソース マーガリン ごま油 ごま 麦	キャベツ たまねぎ セロリ	ブロッコリー にんじん
17(火)	ごはん ぶりの麴焼き ボイル野菜 白菜の炒め物 里芋のごま和え 大根の味噌汁	749 32.2 23.3 2.9	ぶり わかめ	豚肉 みそ	米 油 ごま	ごま油 さといも 砂糖	ごまつな たまねぎ しょうが にんじん ながねぎ	はくさい にんにく だいこん
18(水)	ごはん ホイコーロー(回鍋肉) 枝豆とじゃこのさつま揚げ 大根餅 中華スープ	822 34.4 23.5 3.4	豚肉 枝豆とじゃこのさつま揚げ かつお節 ちりめんじゃこ	みそ	米 砂糖 でん粉	油 小麦粉 はるさめ	にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ	ながねぎ キャベツ ながねぎ
19(木)	ごはん 白身魚の香味揚げ おひたし 五目きんぴら 煮豆 かきたま汁	851 36.9 17.1 2.8	メルルーサ かつお節 金時豆	青のり 豚肉 卵	米 でん粉 こんにゃく 砂糖	小麦粉 油 ごま	ながねぎ もやし ごまつな ごぼう にんじん れんこん たまねぎ しいたけ	しょうが ごまつな にんじん れんこん
20(金)	ごはん 韓国風肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ もやしソテー デザート(ミニたい焼き)	818 29.3 21 2	豚肉 青のり	ちくわ	米 しらたき 油 小麦粉	じゃがいも ごま油 砂糖 ミニたい焼き	たまねぎ さいやいんげん にんにく もやし	にんじん
23(月)	ごはん さばのカレー揚げ สปาゲッティソテー 野菜のさっぱり炒め 大根サラダ 青菜のスープ	799 32 25.2 2.5	さば 鶏肉 うずら卵	ベーコン まぐろ	米 小麦粉 スパゲッティ ごま油	でん粉 油 砂糖 マヨネーズ	しょうが ピーマン キャベツ だいこん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ
24(火)	ごはん 肉団子のクリームソースがけ 温野菜サラダ(和風ドレッシング) ひじきのそぼろ煮 果物(みかん)	829 27 23.4 2.7	ミートボール ひじき	スキムミルク 鶏肉	米 油 小麦粉 和風ドレッシング	じゃがいも マーガリン 砂糖	たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん	にんじん グリーンピース とうもろこし
25(水)	ごはん ポークチャップ 三色野菜ソテー 塩バターかぼちゃ 白菜のスープ	835 32.4 26.9 2.4	豚肉 鶏肉	ベーコン	米 小麦粉 油	でん粉 砂糖 バター	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ	にんにく にんじん はくさい
26(木)	さつま芋ごはん ますの塩焼き おかか和え こぶひら 揚げしゅうまい 果物(りんご)	772 36.9 22 3.3	ます 昆布	かつお節 しゅうまい	米 さつまいも しらたき	もち米 ごま 砂糖 油	はくさい にんじん	ごぼう りんご
27(金)	ごはん ユーリンチー(油淋鶏) ブロッコリーの塩ゆで 春雨入り野菜ソテー 青のりポテト 豆腐のスープ	869 33.6 30.5 2.6	鶏肉 豚肉 豆腐	ベーコン 青のり	米 小麦粉 砂糖 はるさめ	でん粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが ながねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく ブロッコリー にんじん ほうれんそう
30(月)	ごはん みそカツ ボイルキャベツ 小松菜の煮びたし こんにゃくの佃煮 デザート(洋梨ゼリー)	785 25 18.8 2.7	ヒレカツ 油揚げ	みそ かつお節	米 砂糖 ごま ゼリー	油 ごま油 こんにゃく	キャベツ にんじん	ごまつな
31(火)	ごはん 親子煮 じゃが芋のチーズ焼き もやしのカレー風味 かぶとベーコンのスープ	777 29.8 24.6 2.8	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 かぶ	たまねぎ もやし ながねぎ

※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、次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。