



# 12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(金)	ごはん うめじそふりかけ おでん 小松菜のじゃこ炒め 肉団子の照り煮	736 24.6 22.6 3	こんぶ うずら卵 ちりめんじゃこ	ちくわ がんもどき ミートボール	米 さといも でん粉 砂糖	こんにやく 油 小麦粉	だいこん こまつな うめじそふりかけ	にんじん しょうが
4(月)	ごはん さばのカレー揚げ スパゲッティソテー えび蒸ししゅうまい 人参しりしり 大根の味噌汁	835 30.7 26.4 3.1	さば えびしゅうまい まぐろ みそ	ベーコン 油揚げ	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 ながねぎ	にんにく ピーマン だいこん
5(火)	ごはん ヤンニョムチキン風 春雨入り野菜炒め ブロッコリーの中華和え 豆腐のスープ	879 33.6 28.9 2.6	鶏肉 豚肉	ベーコン 豆腐	米 小麦粉 油 砂糖	じゃがいも でん粉 はるさめ ごま油	キャベツ たまねぎ ながねぎ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう
6(水)	ごはん ぶり大根 ほうれん草のごま和え こんにやくの味噌がらめ 沢煮椀	797 32.3 27.2 2.2	ぶり 豚肉	みそ	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 ごま	だいこん キャベツ ごぼう ながねぎ	しょうが ほうれんそう にんじん しいたけ
7(木)	ごはん 豚肉ともやしの中華炒め 五目豆 大学かぼちゃ 白菜のスープ	836 36 26.4 2.4	豚肉 さつま揚げ	大豆 鶏肉	米 でん粉 砂糖	油 こんにやく ごま	もやし にら かぼちゃ ながねぎ	にんじん ごぼう はくさい しいたけ
8(金)	麦ごはん 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(クレープ)	914 29.4 31.6 2.7	豚肉 チキンナゲット	スキムミルク	米 麦 じゃがいも 和風ドレッシング クレープ	小麦粉 油	にんじん グリーンピース にんにく とうもろこし	たまねぎ りんご キャベツ

※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。

## 献立食品調査表

献立の中で「ごはん」と「麦ごはん」については省略しています。  
全てのおかずを同一の調理場で調理しています。コンタミネーション(材料とは異なったものが微量混入すること)の可能性あることを御了承ください。  
揚げ油については何回か使い回しているため、他の食材の成分が流出している場合がありますので御了承ください。  
調味料(しょうゆ、みそ、ごま油及びだしの素など)に使われている材料については表示しておりません。

日付	曜日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ		
1	金	①おでん			*														*										*		
		②小松菜のじゃこ炒め																		*											
		③肉団子の照り煮 うめじそふりかけ	*																	*	*	*								*	
4	月	①さばのカレー揚げ	*															*													
		①スパゲッティソテー	*		*	*													*		*					*					
		③えび蒸ししゅうまい	*					*												*											
		③人参しりしり 大根の味噌汁	*																	*											
5	火	①ヤンニョムチキン風	*																	*											
		②春雨入り野菜炒め			*	*														*	*										
		③ブロッコリーの中華和え 豆腐のスープ																		*	*									*	
6	水	①ぶり大根	*																												
		②ほうれん草のごま和え																													*
		③こんにやくの味噌がらめ 沢煮椀																				*									
7	木	①豚肉ともやしの中華炒め																			*										
		②五目豆																		*											
		③大学かぼちゃ 白菜のスープ																			*										*
8	金	①ハヤシライス	*			*													*	*					*						
		②温野菜サラダ(和風ドレッシング)																		*	*				*						
		③チキンナゲット	*			*														*	*										
		デザート(クレープ)																		*											

### 食育ピクトグラム

9「産地を応援しよう」



自分の住む地域や被災地でとれたものや作られたものを食べて、わたしたちの食を支えてくれている生産者さんを応援しましょう。(※被災地とは、地震や水害などの災害を受けた地域のこと。)