



5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		
1(水)	ごはん 酢豚 ふろふき大根 ピリ辛こんにゃく わかめスープ	748 31.8 17.5 2.9	豚肉 かつお節 まぐろ わかめ	米 油 ごま油 小麦粉	でん粉 こんにゃく ごま はるさめ	しょうが たけのこ たまねぎ だいこん	にんにく しいたけ ピーマン
2(木)	ごはん かつおのゴマ味噌和え きんぴらごぼう 焼きぎょうざ ひじきのふくめ煮 抹茶蒸しパン	854 39.3 19.9 2.1	かつお ぎょうざ 油揚げ みそ ひじき	米 小麦粉 砂糖 小麦粉	でん粉 油 ごま こんにゃく	しょうが にんにく	ごぼう 抹茶
7(火)	ごはん マカロニグラタン風煮 温野菜サラダ(和風ドレッシング) チキンナゲット 野菜スープ	863 32.5 28.3 3	鶏肉 スキムミルク ベーコン えび チキンナゲット	米 じゃがいも バター 和風ドレッシング	マカロニ 小麦粉 油	にんにく マッシュルーム キャベツ セロリ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし
8(水)	ごはん ますのちゃんちゃん焼き もやしのおひたし 青のりポテト すまし汁	817 33.1 24.7 3	ます かつお節 豆腐 みそ 青のり わかめ	米 バター	砂糖 じゃがいも	キャベツ にんにく しめじ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし もやし えのきたけ
9(木)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き たたき胡瓜 中華スープ	827 32.3 27.8 2.9	豆腐 みそ 豚肉 春巻き	米 油 でん粉 はるさめ	麦 砂糖 ごま油	しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ	にんにく にら きゅうり にんにく しいたけ
10(金)	ごはん 筑前煮 かぶと油揚げの煮物 かぶの葉ふりかけ 果物(甘夏みかん)	739 32.4 17.8 2.2	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 砂糖	こんにゃく 油 ごま	にんにく たけのこ さいやいんげん しょうが	ごぼう しいたけ かぶ あまなつみかん
13(月)	ごはん あじの香味揚げ いんげんのおかか和え こぶびら 南瓜のふくめ煮 大根の味噌汁	754 29.9 17.6 2.7	あじ 昆布 みそ かつお節 わかめ	米 でん粉 しらたき 小麦粉	ごま 油 砂糖	しょうが ごぼう かぼちゃ ながねぎ	さいやいんげん にんにく だいこん
14(火)	ごはん 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	862 33.8 27.6 2.4	鶏肉 豆腐 豚肉	米 でん粉 砂糖 ごま	小麦粉 油 ごま油 じゃがいも バター	ごぼう にんにく ほうれんそう	ブロッコリー ながねぎ
15(水)	麦ごはん ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー きのこのマリネ デザート(ヨーグルト)	792 29.1 21.3 2.7	豚肉 ベーコン スキムミルク ヨーグルト	米 じゃがいも オリーブ油 砂糖	麦 油 小麦粉	にんにく たまねぎ ほうれんそう とうもろこし しめじ えのきたけ	りんご グリーンピース にんにく とうもろこし しめじ マッシュルーム
16(木)	ごはん さばの味噌煮 ボイル野菜 大豆の磯煮 大根と豚肉の煮物 春雨スープ	762 32.9 25.2 2.5	さば 大豆 油揚げ みそ ひじき 豚肉	米 でん粉 油 はるさめ	砂糖 こんにゃく ごま油	しょうが にんにく たまねぎ	もやし だいこん しいたけ
17(金)	ごはん 豚キムチビーフンソテー えび蒸ししゅうまい 果物(ブルーベリー)	776 34.9 18.7 2.1	豚肉 えび しゅうまい ベーコン	米 ごま油 ビーフン	砂糖 でん粉 油	しょうが はくさい もやし キャベツ にんにく ブルーベリー	にんにく たまねぎ キムチ ブルーベリー
20(月)	ごはん あんかけカツ 小松菜のじゃこ炒め こんにゃくと油揚げの煮物 デザート(湘南ゴールドゼリー)	748 26.9 18.6 1.9	ヒレカツ ちりめんじゃこ 卵 油揚げ	米 砂糖 こんにゃく 湘南ゴールドゼリー	油 でん粉	たまねぎ	こまつな
21(火)	ごはん 韓国風肉じゃが 白菜の炒めもの ウインナーのドック揚げ もずくのスープ	835 30.3 21.7 2.6	豚肉 もずく ウインナー ソーセージ まぐろ 豆腐	米 しらたき 油 小麦粉	じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ さいやいんげん はくさい ながねぎ	にんにく にんにく しょうが
22(水)	コッペパン 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	677 33.1 25.7 3.1	タラフライ 豚肉 大豆 ベーコン	コッペパン オリーブ油 じゃがいも	油 砂糖 タルタルソース	キャベツ にんにく たまねぎ アスパラガス	にんにく たまねぎ
23(木)	ごはん プルコギ ナムル いもち 若竹汁	807 31.2 24.8 2.8	豚肉 豆腐 わかめ	米 砂糖 でん粉 いもち	ごま油 ごま 油	にんにく たまねぎ えのきたけ もやし たけのこ	にんにく にんにく にら こまつな
24(金)	ごはん 豚肉と生揚げのカレー煮 さつまいものレモン煮 ツナとピーマンのソテー なめこ汁	868 35.4 25.4 2.6	豚肉 うずら卵 豆腐 生揚げ まぐろ みそ	米 でん粉 砂糖	油 さつまいも ごま油	にんにく しいたけ レモン なめこ	たまねぎ グリーンピース ピーマン ながねぎ
27(月)	ごはん 照り焼きハンバーグ 人参のグラッセ ジャーマンポテト 野菜炒め コーンスープ	888 31.6 25.5 2.8	ハンバーグ えび ベーコン	米 バター 油	砂糖 じゃがいも でん粉	にんにく キャベツ とうもろこし	たまねぎ にら
28(火)	ごはん さばの竜田揚げ 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	808 29.4 24.8 2.7	さば 豚肉 わかめ ベーコン 油揚げ みそ	米 小麦粉 しらたき スパゲッティ 砂糖	でん粉 油 しらたき じゃがいも	しょうが たまねぎ だいこん	にんにく キャベツ にんにく
29(水)	ごはん 五目旨煮あん 揚げじゃが 青梗菜のソテー 果物(パインアップル)	795 30.5 23.9 2.2	豚肉 いか ベーコン うずら卵 えび	米 砂糖 ごま油	油 でん粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	たけのこ しいたけ さいやいんげん パインアップル
30(木)	ごはん 太刀魚の麴焼き ボイル野菜 かぼちゃコロッケ がんものふくめ煮 五目スープ	863 32.1 33.1 2.3	たちうお 豆腐 がんとどき	米 砂糖	油 かぼちゃコロッケ	こまつな たまねぎ ほうれんそう	にんにく しいたけ
31(金)	ごはん 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	773 34 19.4 2.8	鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 マカロニ	しょうが ほうれん草 キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく バジル	ブロッコリー 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、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。