



4 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	
8 (金)	ごはん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め 揚げしゅうまい 大根の味噌汁	842 33.8 26.4 2.8	豚肉 しゅうまい 味噌	ちりめんじゃこ わかめ	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ こまつな ながねぎ
11 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 竹輪の磯辺揚げ 五目豆 春雨スープ	866 36.3 25.2 2.9	豚肉 青のり さつま揚げ	ちくわ 大豆	米 油 小麦粉 はるさめ	砂糖 でん粉 こんにやく	たまねぎ にんにく にんじん しいたけ	しょうが キャベツ ごぼう ほうれんそう
12 (火)	ごはん さわらの西京焼き ひじきの含め煮 肉野菜炒め みたらし団子 すまし汁	828 34.5 23.1 2.9	さわら ひじき 豚肉	味噌 油揚げ 豆腐	米 でん粉 油	砂糖 こんにやく 団子	にんじん たまねぎ ほうれんそう	キャベツ しめじ
13 (水)	ごはん 鶏のから揚げ スパゲッティソテー ブロッコリーのおかか和え 人参しりしり 白菜と肉団子のスープ	800 37 22 3	鶏肉 かつお節 ミートボール	ベーコン まぐろ	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 ブロッコリー しいたけ	にんにく ピーマン にんじん はくさい ながねぎ
14 (木)	麦ごはん のりふりかけ 魚の野菜あんかけ 千草焼き さつまいものレモン煮 なめこ汁	806 33.6 18.7 2.5	メルルーサ 豆腐 のりふりかけ	卵 味噌	米 小麦粉 油 さつまいも	麦 でん粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン レモン なめこ	ほうれんそう ながねぎ
15 (金)	ごはん マカロニグラタン風煮 キャベツとウインナーのソテー たこなゲット 果物(清見オレンジ)	840 35.9 22.7 4.3	鶏肉 スキムミルク ウインナーソーセージ たこなゲット	えび	米 じゃがいも バター	マカロニ 小麦粉 油	にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ グリーンピース 清見オレンジ
18 (月)	ごはん 太刀魚の麴焼き いんげんのごま和え コロッケ こぶびら 五目汁	805 29.5 29.1 2.4	たちうお 昆布	豆腐	米 砂糖 コロッケ	ごま 油 しらたき	さやいんげん にんじん しいたけ	ごぼう たまねぎ ほうれんそう
19 (火)	麦ごはん ドライカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) いかフリッター コンソメスープ	826 38.2 25.1 2.5	豚肉 いかフリッター 鶏肉	大豆	米 油 ドレッシング	麦 小麦粉	にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし しいたけ たけのこ	たまねぎ グリーンピース キャベツ
20 (水)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ(ソース) かぼちゃのふくめ煮 しやしやしきそばろ 豚汁	820 32.1 21.1 2.6	あじフライ 豚肉	鶏肉 味噌	米 砂糖	油 でん粉	キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	かぼちゃ にんじん ごぼう
21 (木)	ごはん 酢豚 春巻き ナムル デザート(ワインゼリー)	886 31.3 25.6 2.2	豚肉	春巻き	米 小麦粉 砂糖 ごま油	でん粉 油 ごま ゼリー	しょうが たけのこ たまねぎ もやし にんにく	にんじん しいたけ ピーマン ほうれんそう
22 (金)	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 中華風野菜炒め こんにやくの味噌がらめ かきたま汁	787 28.4 21.8 3.1	豆腐ハンバーグ ハム 卵	味噌	米 油 じゃがいも こんにやく	砂糖 でん粉 ごま油	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ	えのきたけ こまつな もやし しいたけ
25 (月)	麦ごはん 八宝菜 揚げぎょうざ たたき胡瓜 デザート(ヨーグルト)	825 35.9 26.4 1.9	豚肉 えび ぎょうざ	いか うずら卵 ヨーグルト	米 油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり	さやいんげん はくさい しいたけ
26 (火)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き もやしのゆかり和え アスパラ入りスープ	819 31.9 26.7 2.6	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 アスパラガス キャベツ	たまねぎ もやし キャベツ
27 (水)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーの塩ゆで 焼きそば 生揚げの生姜煮 若竹汁	824 35.9 27.1 2.6	ホキフライ 生揚げ 豆腐	豚肉 わかめ	米 中華めん	油 砂糖	ブロッコリー もやし ながねぎ たけのこ しいたけ	キャベツ にんじん しょうが
28 (木)	ごはん ポークビーンズ ほうれん草のソテー チキンナゲット ABCスープ	867 35.4 29.4 2.8	大豆 ベーコン ウインナーソーセージ	豚肉 チキンナゲット	米 油 バター	じゃがいも 砂糖 マカロニ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ とうもろこし

※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。

ユーザーIDとパスワードについて

給食予約サイトを利用する際は認証情報(ID,パスワード)が必要です。
 IDやパスワードが分からなくなってしまった場合は、伊勢原市教育委員会(☎74-5224)へ御連絡下さい。再発行し、学校を通じてお渡しいたします。

中学校給食あれこれ紹介

中学校給食はランチボックスに入って届きます。準備をしておくとい物などお知らせします。

恐れ入りますが、給食を注文した日は御家庭からのふりかけや果物などの持参は御遠慮ください。

ランチョンマットがあると水滴などで机を汚すことがないと思います。



箸・スプーンはつきますが、御家庭から持参していただいても結構です。