



11月分 中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

日付	こ ん だ て め い	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 (月)	ごはん 筑前煮 きびなご揚げ ほうれん草とコーンのソテー きのこ汁	800 38.5 22 2.2	鶏肉 高野豆腐 きびなご揚げ 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも 砂糖	こんにゃく 油	にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん ほうれんそう しめじ えのきたけ とうもろこし
2 (火)	ごはん のりふりかけ 銀むつの塩焼き 野菜炒め コロッケ こんにゃくと油揚げの煮物 すまし汁	781 33.3 24.1 2.6	銀むつ 油揚げ 豆腐 のりふりかけ	米 こんにゃく コロッケ	油 砂糖	にんじん キャベツ にら もやし しめじ たまねぎ ほうれんそう
4 (木)	ごはん 鶏ささみチーズフライ ポイル野菜 かぼちゃのオープン焼き 切干大根のカレー炒め コンソメスープ	792 31.7 18.3 2.0	鶏ささみチーズフライ 豚肉 鶏肉	米	油	ブロッコリー かぼちゃ だいこん にんじん とうもろこし さやいんげん キャベツ たけのこ しいたけ
5 (金)	麦ごはん 豚キムチ ビーフソテー えび蒸しシュウマイ 中華スープ	844 34.6 26.3 3.2	豚肉 ベーコン えびシュウマイ	米 砂糖 でん粉 油	麦 ごま油 ビーフン はるさめ	しょうが にんにく しいたけ はくさい たまねぎ にんじん にら もやし たけのこ キムチ キャベツ
8 (月)	ごはん 肉団子のクリームソースがけ 小松菜のソテー さつまいもの甘煮 小魚	831 24.8 25.3 2.3	肉団子 ベーコン スキムミルク 小魚	米 じゃがいも さつまいも バター	油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな
9 (火)	ごはん 白身魚の南蛮漬け 干草焼き 煮豆 けんちん汁	813 36.8 18.3 1.9	白糸たら 卵 豆腐 金時豆	米 小麦粉 砂糖 さといも	でん粉 油 こんにゃく	ながねぎ にんじん ピーマン たまねぎ ほうれんそう ごぼう だいこん
10 (水)	麦ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め もやしのゆかり和え うずらのカレー風味 デザート(ヨーグルト)	795 35.7 25.1 1.4	豚肉 生揚げ うずら卵 みそ ヨーグルト	米 油 でん粉	麦 砂糖	えだまめ にんじん もやし たけのこ ながねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが
11 (木)	ごはん さけの紅葉焼き ほうれん草のごま和え 里芋の煮転がし きのこベーコンのソテー 味噌汁	816 34.5 26.9 2.4	さけ ベーコン オリーブ油 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 じゃがいも	ごま さといも マヨネーズ	にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ えのきたけ にんにく たまねぎ
12 (金)	ごはん のり塩から揚げ スパゲッティソテー 野菜炒め しゃきしゃきそばろ かぶとベーコンのスープ	841 35.9 25.1 3.1	鶏肉 ベーコン 青のり	米 小麦粉 スパゲッティ	でん粉 油	しょうが かぶ にら にんにく たまねぎ だいこん パセリ キャベツ ながねぎ にんじん もやし
15 (月)	ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ 人参のグラッセ 春雨入り野菜炒め ブロッコリーのおかか和え かきたま汁	785 26.7 21.3 2.7	豆腐ハンバーグ 卵 ベーコン かつお節	米 はるさめ でん粉	砂糖 油 バター	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー しいたけ
16 (火)	さつま芋ごはん あじのパン粉焼き ひじきのふくめ煮 揚げぎょうざ お浸し 果物(りんご)	781 34.3 26.8 2.3	あじ 油揚げ ぎょうざ かつお節 青のり ひじき	米 さつまいも こんにゃく 砂糖	もち米 パン粉 油 マヨネーズ	にんじん キャベツ ほうれんそう りんご
17 (水)	麦ごはん 八宝菜 ナムル 高野豆腐の揚げ煮 大根とわかめのスープ	792 34.0 25.8 3.0	いか 豚肉 うずら卵 えび 高野豆腐 わかめ	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 ごま 小麦粉	にんじん さやいんげん ながねぎ たまねぎ はくさい にんにく たけのこ しいたけ だいこん もやし ほうれんそう えのきたけ
18 (木)	ごはん 揚げさばの豆板醤ソース ポイルキャベツ きんぴらごぼう 生揚げの生姜煮 五目スープ	830 34.7 29.5 2.5	さば 生揚げ 豆腐	米 でん粉 砂糖 ごま	小麦粉 油 しらたき	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ
19 (金)	ごはん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め 揚げウインナー 果物(みかん)	841 30.3 21.4 1.7	豚肉 ちりめんじゃこ ウインナーソーセージ	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな みかん
22 (月)	ごはん 白身魚フライ 粉ふき芋 チリコンカン 青梗菜とコーンのソテー 秋の香りのクリームスープ	827 33.6 23.9 2.6	ホキフライ 大豆 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター	パセリ にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ かぼちゃ しめじ とうもろこし
29 (月)	ごはん 親子煮 大学芋 明太大根サラダ 春雨スープ	818 28.3 20.3 2.3	鶏肉 うずら卵 辛子明太子	米 麩 油 砂糖 ごま	しらたき マヨネーズ さつまいも はるさめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん しいたけ
30 (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 デザート(ワインゼリー)	847 35.6 23.3 2.1	豚肉 大豆 いかフリッター	米 ワインゼリー	麦 油	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース にんにく しょうが キャベツ 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。

食品成分表が変わりました

給食の栄養価(エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量など)は、文部科学省の「日本食品標準成分表」を基に算出しています。
この日本食品標準成分表は5年ごとに改訂されており、この度2020年12月25日に最新の2020年版(八訂)が公表されました。
今回の改定の大きな特徴として、炭水化物のエネルギー算出方法が変更され、より実際に近い数字が示された結果、今までと比べるとエネルギー量が少なくなった食品が多くあります。

中学校給食献立表ではこの11月分から八訂日本食品標準成分表で栄養価の算出を行いました。10月以前の献立表と見比べた場合、同じ献立でも栄養価が異なることがありますので御了承ください。