



1 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のになる		主に体の調子を整える	
12 (水)	ごはん 野菜ふりかけ さばの塩焼き おひたし こぶぴら あん団子 かきたま汁	833 34.4 23.1 2.8	さば 卵 小豆	かつお節 昆布	米 ごま 油 でん粉	しらたき 砂糖 団子	野菜ふりかけ ほうれんそう ごぼう たまねぎ	キャベツ にんじん しいたけ
13 (木)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 五目豆 味噌汁	850 35.8 26.3 2.8	豚肉 さつまあげ 油揚げ	大豆 わかめ 味噌	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	麦 油 こんにやく	たまねぎ にんにく にんじん	しょうが キャベツ ごぼう
14 (金)	ごはん 白菜と鶏肉のクリーム煮 温野菜サラダ(和風ドレッシング) さつまいもとりんごの重ね煮 大根とわかめのスープ	756 27.1 16.9 1.7	鶏肉 わかめ	スキムミルク	米 小麦粉 油 はちみつ	じゃがいも ドレッシング バター さつまいも ごま油	はくさい にんじん キャベツ りんご	たまねぎ えのきたけ しめじ とうもろこし だいこん
17 (月)	ごはん あじの竜田揚げ いんげんのごま和え じゃがいもとごぼうのきんぴら きのこベーコンのソテー 吉野汁	752 27.9 20.3 2.8	あじ 鶏肉	ベーコン ちくわ	米 小麦粉 ごま じゃがいも	でん粉 オリーブ油 里芋 こんにやく 白滝 でん粉	しょうが ごぼう しめじ にんにく	さやいんげん にんじん こまつな えのきたけ だいこん
18 (火)	ごはん 酢豚 生揚げの生姜煮 長ねぎの味噌チーズ焼き もずくのスープ	848 38.6 27.4 2.4	豚肉 チーズ 豆腐	生揚げ もずく 味噌	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 マヨネーズ	しょうが たけのこ たまねぎ ながねぎ	にんじん しいたけ ピーマン
19 (水)	わかめごはん 大豆の中華煮 小松菜のじゃこ炒め 南瓜のふくめ煮 果物(みかん)	818 33.2 21.2 3.1	大豆 ちりめんじゃこ	豚肉 わかめ	米 砂糖 ごま油	油 でん粉	にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ	たけのこ こまつな みかん
20 (木)	ごはん 太刀魚の麴焼き 白菜のおかか和え 揚げ焼きそば 蒸ししゅうまい けんちん汁	860 35.5 31 2.4	太刀魚 豚肉 豆腐	かつお節 しゅうまい	米 油 こんにやく	中華めん さといも	はくさい もやし ながねぎ ごぼう	キャベツ にんじん にら だいこん
21 (金)	ごはん 南蛮煮 春雨入り野菜ソテー いかのガーリック炒め 磯香汁	772 34.3 19.1 2.8	鶏肉 いか わかめ	ベーコン 豆腐 味噌	米 こんにやく 砂糖	じゃがいも 油 はるさめ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん たまねぎ	えだまめ しいたけ キャベツ にんにく
24 (月)	麦ごはん カツ煮 小松菜の煮びたし ピリ辛こんにやく デザート(ワインゼリー)	791 26.6 21.5 2.3	ヒレカツ 油揚げ	卵 かつお節	米 油 こんにやく ゼリー	麦 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん	こまつな
25 (火)	ごはん 鶏肉のフレーク焼き ブロッコリーの塩ゆで キャベツとウインナーのソテー さつまいものレモン煮 かぶとベーコンのスープ	795 31.7 22.6 2.5	鶏肉 ウインナー	ベーコン ソーセージ	米 油 砂糖	じゃがいも さつまいも マヨネーズ	ブロッコリー レモン にんじん	キャベツ かぶ ながねぎ
26 (水)	麦ごはん カレー 白菜の華風漬け ひじきのソテー	809 28 24.4 2.8	豚肉 ベーコン スキムミルク	ひじき 大豆	米 じゃがいも ごま油 オリーブ油	麦 油 砂糖 小麦粉	にんじん グリーンピース しょうが りんご	たまねぎ はくさい とうもろこし にんにく
27 (木)	ごはん めかじきのバター焼き きんぴらごぼう コロッケ キャベツの煮びたし ごま汁	821 33.2 26.7 2.7	めかじき なまあげ	油揚げ 味噌	米 しらたき 砂糖 コロッケ	バター ごま 油	ごぼう キャベツ だいこん	にんじん こまつな たまねぎ
28 (金)	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 野菜スープ	811 30.9 27.1 2.7	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 とうもろこし キャベツ	たまねぎ もやし セロリ
31 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き ナムル 春雨スープ	829 31.6 28.1 2.8	豆腐 味噌	豚肉 春巻き	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 ごま はるさめ	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ	にんにく もやし ほうれんそう しいたけ

※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。

～世界の料理～

酢豚: 中国の咕咾肉(クーラオロウ)や糖醋排骨(タンツーパイゲー)という料理が伝わったものとされています。下味をつけた角切りの豚肉を使い、衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをからませた料理で、世界中で有名な中華料理です。



カレー: インド料理としてイギリスから明治時代に日本に伝わりました。日本でよく食べられているカレーはインドのカレーよりもとろみが強くなっていますが、これはインドからイギリスに伝わった時に小麦粉でとろみをつけるようにレシピが変化したためです。現在では日本風に様々なアレンジが加えられ、人気の高い料理となりました。

