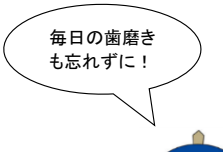
6 月分　中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

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 主に体を作るもとになる	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 和風おろしハンバーグ 粉ふきいも 小松菜の炒め物 こんにゃくの味噌がらめ かきたま汁	843 29.3 24.7 2.8	ハンバーグ ベーコン 卵	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 油 こんにゃく	えのきたけ しめじ だいこん こまつな キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ
2（火）	ごはん さわらのレモン醤油焼き ボイル野菜 切干大根のカレー炒め 生揚げの生姜煮 味噌汁	834 36.6 24.4 2.8	さわら 豚肉 生揚げ 油揚げ わかめ	米 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	レモン こまつな だいこん にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ
3（水）	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ ひじきの含め煮 根菜汁 小魚	869 37.2 24.3 2.7	豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 小魚	米 麦 砂糖 油 でん粉 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな
4（木）	ごはん 白身魚フライ マカロニソテー ラタトゥイユ ジャーマンポテト デザート(ヨーグルト)	889 31.2 22.5 2.2	ほきフライ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	米 油 マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ にんじん ズッキーニ なす トマト ピーマン
8（月）	麦ごはん チンジャオロースー 春雨入り野菜ソテー えび蒸しシューマイ 青梗菜のスープ	870 33.9 24.2 2.9	豚肉 ベーコン えびシューマイ うずら卵	米 麦 でん粉 油 砂糖 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが キャベツ チンゲンサイ
9（火）	麦ごはん カレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) チキンナゲット	977 32.8 32.5 3.2	豚肉 チキンナゲット 大豆 スキムミルク	米 麦 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし にんにく りんご
10（水）	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め コロッケ こんにゃくと油揚げの煮物 清汁	822 32.2 26.2 2.4	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 油 こんにゃく 砂糖 コロッケ	キャベツ たまねぎ にんじん
11（木）	ごはん 鶏の空揚げ 青菜のソテー スパゲッティナポリタン 南瓜の含め煮 コンソメスープ	892 37 20.2 2.8	鶏肉 豚肉	米 でん粉 小麦粉 油 スパゲッティ 砂糖	しょうが チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム かぼちゃ キャベツ しいたけ たけのこ
12（金）	ごはん 南蛮煮 きびなご揚げ たたき胡瓜 デザート(オレンジゼリー)	801 31.2 16.8 1.8	鶏肉 きびなご	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 でん粉 ごま油 オレンジゼリー	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん きゅうり
16（火）	わかめごはん 鮭の塩焼き きのこソテー ほうれん草のごま和え さつまいもの甘煮 枝豆	807 36 17.6 2.6	わかめ 鮭 豚肉	米 油 ごま 砂糖 さつまいも	しめじ しいたけ キャベツ ほうれんそう えだまめ
22（月）	ごはん ヒレカツ ボイルキャベツ(ソース) 豆のトマト煮 ひじきのソテー 冷製かぼちゃスープ	922 35.5 24.9 2.4	ヒレカツ 大豆 いんげん豆 ひじき ウインナーソーセージ ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 バター	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし かぼちゃ
23（火）	麦ごはん 韓国風肉じゃが 白菜のゆかり和え コーン入さつま揚げ 果物(甘夏みかん)	826 29 20.2 2	豚肉 コーン入りさつま揚げ	米 麦 じゃがいも しらたき ごま油 油 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく はくさい 甘夏みかん
24（水）	ごはん 竹輪の2色揚げ えのきと人参のきんぴら 千草焼き 青菜と白滝の炒め煮 豆腐のスープ	862 31.9 25.3 3	ちくわ あおのり 卵 油揚げ 豚肉 豆腐	米 スパイスドックミック 油 ごま 砂糖 しらたき	にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう こまつな たけのこ ながねぎ
25（木）	ごはん さばの照り煮 ボイル白菜 春巻き じゃがいもとごぼうのきんぴら 味噌汁	848 27.9 25 2.6	さばの照り煮 春巻き 油揚げ わかめ	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖	はくさい ごぼう にんじん だいこん
26（金）	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き カットコーン フレンチポテト アスパラガスのソテー ジュリアンスープ	819 31.6 22.4 2.3	鶏肉 ベーコン	米 砂糖 じゃがいも 油	りんご にんにく とうもろこし アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん
29（月）	ごはん かじきチーズカツ ブロッコリーの中華和え キャベツのソテー 人参のグラッセ ABCスープ	813 30.3 22.3 2.4	ハム かじきチーズフライ ウインナーソーセージ	米 油 砂糖 ごま油 ごま バター マカロニ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ
30（火）	麦ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め こぶぴら かぼちゃフライ 五目汁	833 32.7 20.9 3	豚肉 こんぶ 豆腐	米 麦 油 砂糖 しらたき ごま	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ごぼう ほうれんそう かぼちゃフライ 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。

しっかりよく噛んで食べよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛むことは、むし歯予防、肥満予防、あごや歯の発達、脳を活発にして記憶力をアップするなど様々な効果があります。目安は、「一口30回」です。よく噛んで、味わいましょう。

また、6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のためにカルシウムが豊富な牛乳を飲みましょう。

今年度は市の食育推進計画に基づき、献立表や栄養メモなどで噛むことの大切さについて情報を提供していく予定です。

6 月分　中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

日 付	献 立 名	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主　な　材　料		
			主に体を作るもとになる	主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる	主に体の調子を整える

供しくいく予定です。

グルリン