



6月 献立予定表



平成 28年度

相模原市中学校給食

日	曜日	主食 牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	アレルギー							
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			エビ	カニ	卵	そば	乳	小麦	そば	
1	水	ごはん 牛乳	チキンピカタ イタリアンソース もやしのエスニック炒め 海藻とツナのサラダ リヨネースポテト 美生柑	鶏肉 卵 牛乳	チーズ まぐろ油漬	小麦粉 じゃがいも 米	アーモンド バター ごま油	バジル トマト にんじん グリーンピース だいこん もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 31.3 26.2 2.2				○		○	○	
2	木	ごはん 牛乳	あじの南蛮漬け 和風サラダ ひじきの煮物 豆腐と青菜のチャンプル りんご	あじ 大豆 豆腐 かつお節糸削り 牛乳	ひじき 油揚げ 豚肉 牛乳	小麦粉 砂糖 ごま油	でんぷん ごま こんにゃく 米	長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり さやえんどう ほうれんそう もやし りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 35.6 22.3 2.9						○	○	
3	金	ごはん 牛乳	ドライカレー ゆでブロッコリー ごま入りコールスロー 青菜のペペロンチーノ もも	豚肉 大豆 まぐろ油漬 牛乳	レンズまめ 牛乳	油 小麦粉 砂糖 バター	ごま オリーブ油 スパゲティ 米	玉ねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし しめじ ほうれんそう レモン もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 31.2 22.7 1.5				○		○	○	
6	月	ごはん 牛乳	★歯と口の健康週間です★ 黒酢de酢豚 ゆかりきゅうり 切干大根のピリ辛炒め 小魚の炒り煮	豚肉 いりこ かつお節糸削り 牛乳		でんぷん ごま油 ごま 米	油 砂糖 アーモンド こんにゃく	しょうが にんじん 玉ねぎ れんこん ピーマン キャベツ きゅうり 梅 赤しそ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 33.3 26.3 2.9							○	○
7	火	ごはん 牛乳	白身魚のマリネ いんげんとハムのソテー パイシーポテト もやしとえびの卵炒め 甘夏みかん	メルルーサ 牛乳	えび	でんぷん じゃがいも	油 ごま油 砂糖 米	きゅうり 玉ねぎ トマト さやいんげん もやし にら きくらげ 長ねぎ にんにく 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 33.3 22.3 2.2	○			○		○	○	
8	水	ごはん 牛乳	鶏肉のごま酢かけ えのきと青菜の和え物 かみなりこんにゃく 小松菜入り揚げボールの煮付け 煮豆	鶏肉 金時豆 牛乳	こんぶ	でんぷん こんにゃく	油 砂糖 ごま 米	こまつな えのきだけ にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	866 30.3 24.7 2.8							○	○
9	木	ごはん 牛乳	ビビンバ 枝豆ポテト 栄養まんまる揚げ りんご	豚肉 いりこ	大豆 牛乳	ごま油 じゃがいも 油	砂糖 ごま マーガリン でんぷん 米	だいこん にんにく にんじん もやし こまつな えだまめ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	837 33.6 22.8 2.1							○	○
10	金	パン 牛乳	鮭のムニエル マッシュポテト ゆでブロッコリー ソーセージとピーマンのソテー ミートボールのケチャップ和え もも メープル&マーガリン	さけ 牛乳		小麦粉 バター オリーブ油	じゃがいも 油 砂糖	パセリ ブロッコリー ピーマン エリンギ 玉ねぎ にんじん もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 38.0 28.9 3.5							○	○
13	月	ごはん 牛乳	★はやぶさ給食★ お重さまハンバーグ トマトソース キャベツとコーンのソテー ミニトマト フライドパンピク チキンカレー キャンディチーズ はやぶさゼリー	鶏肉 牛乳	チーズ	油 マーガリン	じゃがいも 小麦粉 米	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ とうもろこし ミニトマト かぼちゃ にんじん しょうが りんご グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 31.3 25.3 2.0							○	○
14	火	ごはん 牛乳	白身魚のパン粉焼き ごぼうサラダ ジャーマンポテト チリコンカン みかん	ホキ 豚肉	チーズ 大豆 牛乳	マーガリン しらたき じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ごま 小麦粉 米	にんにく ごぼう きゅうり みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	873 32.6 25.9 2.5							○	○
15	水	ごはん 牛乳	春巻き&しゅうまい 野菜たっぷり焼きそば ナムル えび入り海鮮五目炒め パイン&ナタデココ	豚肉 牛乳	いか えび	油 ごま油	ごま でんぷん 砂糖 米	キャベツ にんにく にんじん 長ねぎ だけのこ パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 30.3 24.9 2.3	○						○	○
16	木	ごはん 牛乳	照焼きチキン なすとピーマンのみそ炒め フレンチサラダ お豆のナゲット 西洋梨	鶏肉 みそ	豚肉 牛乳	油 でんぷん	砂糖 水あめ 米	なす キャベツ きゅうり 西洋梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 37.0 25.2 1.9							○	○
17	金	ごはん 牛乳	★食育の日★ 豚肉の煮込み デミグラスソース 粉ふきいも ほうれん草のソテー 貝殻パスタと豆のサラダ もも	豚肉 大豆 牛乳		油 小麦粉 じゃがいも 米	マーガリン マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれん草 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 33.6 24.6 2.6							○	○
20	月	ごはん 牛乳	コロッケ(ソース) ゆで野菜 高野豆腐の含め煮 豚肉のしょうが炒め りんご	高野豆腐 豚肉 牛乳		油 砂糖 米		キャベツ 玉ねぎ さやえんどう りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 30.9 23.6 2.3							○	○

裏面に続きます→

日	曜日	主食 牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		アレルゲン						
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える				エビ	カニ	卵	小麦	乳	そば	
21	火	ごはん 牛乳	タンダーチキン ポテトサラダ 青菜とまよしの塩炒め 白身魚のカシューナッツ和え キャンディチーズ	鶏肉 ホキ	ヨーグルト チーズ 牛乳	油 ごま油 カシューナッツ	砂糖 じゃがいも でんぷん 米	にんじん とうもろこし もやし しょうが	きゅうり ごまつな にんにく ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 35.8 28.0 2.6						○	○
22	水	パン 牛乳	ツナ入りオムレツ ミート・ラビオリ ハニーシナモンポテト キャベツとじゃこのソテー きゅうりのピクルス	豚肉 牛乳	ちりめんじゃこ 牛乳	油 はちみつ	バター さつまいも 砂糖	玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	にんにく パセリ トマト とうもろこし レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 27.2 33.9 3.4			○		○	○	
23	木	ごはん 牛乳	豚肉のたつた揚げ キャベツとえびの甘酢和え こんにゃくとひじきの カレー炒め お好み焼き もも	豚肉 牛乳	えび ひじき	でんぷん 砂糖 バター	油 こんにゃく 米	しょうが えのきたけ こぼろ もも	キャベツ エリンギ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 31.5 24.2 2.2	○		○		○	○	
24	金	ごはん 牛乳	海鮮チリソース もやしナムル 枝豆 チャブチェ ハイン	ホキ 豚肉	いか 牛乳 卵	小麦粉 砂糖 はるさめ	油 でんぷん ごま 米	にんにく しょうが キャベツ たけのこ ピーマン	しょうが こまつな しいたけ にんじん ハイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 31.2 22.2 2.1			○		○	○	
27	月	ごはん 牛乳	はんぺんチーズフライ (ソース) ゆで野菜 コーンポテト 肉豆腐 甘夏みかん	豚肉 豆腐 牛乳		油 しらたき	じゃがいも 砂糖 バター 米	キャベツ とうもろこし 甘夏みかん	にんじん さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	856 28.4 21.3 2.9			○		○	○	
28	火	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ 青菜のくるみ和え ハンパソテー 花がんと煮つけ 杏仁豆腐&マンゴー寒天	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	こんにゃく 牛乳	油 ごま	くるみ ごま油 砂糖 米	ごまつな しょうが きゅうり	長ねぎ にんじん もやし さやえんどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 30.7 26.3 2.4						○	○
29	水	ごはん 牛乳	太刀魚の磯辺揚げ おなかキャベツ 厚焼き卵 塩肉じゃが もも	たちうお かつお節糸削り 牛乳	あおのり 豚肉	小麦粉 油 米	じゃがいも 砂糖 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ もも	にんじん グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 31.5 29.5 1.6			○		○	○	
30	木	ごはん 牛乳	冷しゃぶ (ごまドレッシング) さやいんげんと ベーコンのソテー おじゃがもち りんご	豚肉 牛乳		オリーブ油 バター 砂糖 米	油 砂糖 米	チンゲン菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ	キャベツ たけのこ さやいんげん りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 32.9 30.1 1.5						○	○

献立予定表の食品欄の「点線囲い」の中にある食品は加工品となります。なお、調味料については記載していないものもあります。表示義務のある7大アレルゲン以外に関しては記載しておりませんので、その他のアレルゲンについての情報をお知りになりたい場合は、学校保健課までお問い合わせくださるようお願いいたします。

学校保健課連絡先: 042-769-8283

6月分献立

マークシート予約締切 5月13日(金)まで

パソコン、スマートフォンからの予約締切日 5月20日(金)まで※6月分給食費が不足する場合は、原則として5月13日(金)までにお支払いいただくようお願いいたします。



Aブロック 大野南中、上鶴間中、大野台中、谷口中、新町中、鶴野森中、東林中 Bブロック 相陽中、相模台中、麻溝台中、緑が丘中、相模台中、弥栄中、若草中、由野台中
Cブロック 大野北中、共和中、中央中 Dブロック 上溝中、田名中、清新中、上溝南中 Eブロック 大沢中、旭中、相原中、小山中、内出中、北相中、内郷中、藤野中



給食だより

かみごたえは食べ物で決まる

食べ物には、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

よくかんで食べていますか？

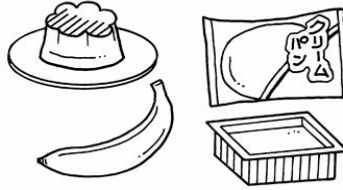
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、6月6日～10日まで、かむことを意識した献立を予定しています。よくかむことで、肥満や虫歯が予防され、消化・吸収がよくなり、記憶力がアップするなどの効果があります。



平成28年 4月25日発行
相模原市教育委員会

特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



- マークシートは学校から一斉に配布していません。必要な方は学校にお申し出ください。
- 学校行事等により給食がない日は、予約ができません。ご承知おきください。