

※汁物容器に入っているものには■が付いています。

4月 献立予定表

相模原市中学校給食

平成 29年度

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	落花生 (ごま)	乳	小麦	そば		
12	水	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ コーンとチーズのサラダ 春のさびら ナポリタン いちごゼリー	鶏肉 チーズ 豚肉 牛乳 ■ハム	小麦粉 でんぷん 油 ごま油 砂糖 ごま スパゲティ 米	にんにく しょうが とうもろこし キャベツ うど にんじん ごぼう さやいんげん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ■いちごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 Kcal 35.3 g 23.2 g 2.5 g						○	○	
13	木	ごはん 牛乳	鯖のみそマヨ焼き 菜の花和え おいもそぼろ煮 花麩のすまし汁 甘夏みかん&ナタデココ	さわら みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 ■炒り卵	砂糖 じゃがいも 油 でんぷん 米 ■マヨネーズ ■花麩 ■ナタデココ	ほうれんそう にんじん しょうが グリンピース こまつな 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 Kcal 34.7 g 23.1 g 2.3 g			○			○	○	
14	金	ごはん 牛乳	はんぺんチーズフライ (V-) 野菜炒め 海藻とツナのサラダ 照焼き肉団子	まぐろ油漬け 牛乳 ■海藻ミックス ■ハム ■豆腐ミートボール ■はんぺんチーズフライ	油 ごま油 砂糖 でんぷん 米	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 Kcal 30.0 g 26.1 g 3.5 g				○		○	○	
17	月	ごはん 牛乳	揚げ餃子 チャブチェ えび入り海鮮五目炒め 生揚げの中華あん	豚肉 いか えび 生揚げ 牛乳 ■ぎょうざ	油 はるさめ ごま ごま油 砂糖 でんぷん 米	しょうが にんにく もやし しいたけ たけのこ にんじん ピーマン きくらげ ブロッコリー 長ねぎ グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 Kcal 30.9 g 28.3 g 2.2 g	○					○	○	
18	火	パン 牛乳	★弥栄中学校提案献立★ おからハンバーグ にんじんグラッセと ほうれんそうのソテー ポテトサラダ ミネストローネ みかん&杏仁寒天	大豆 牛乳 ■ベーコン ■ハム ■杏仁寒天 ■おからハンバーグ	砂糖 でんぷん バター 油 じゃがいも オリーブ油 ■マヨネーズ ■パン	にんじん ほうれんそう きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	860 Kcal 30.8 g 33.7 g 3.8 g			○			○	○	
19	水	ごはん 牛乳	豚肉のみそがらめ 小松菜の磯和え 小魚とくるみの甘辛和え 凍り豆腐の詰め煮 美生柑	豚肉 みそ まぐろ油漬け のり いりこ 凍り豆腐 牛乳	でんぷん 油 ごま 砂糖 くるみ 米	しょうが こまつな もやし 玉ねぎ にんじん しいたけ さやえんどう 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 Kcal 39.4 g 31.2 g 2.2 g						○	○	
20	木	ごはん 牛乳	ホキの蒲焼き おokaキャベツ にんじんじゃこサラダ 豚肉の生姜炒め 豆腐とわかめのみそ汁	ホキ かつお節系削り ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	でんぷん 油 砂糖 しらたき 米	キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが 長ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	886 Kcal 38.0 g 24.5 g 3.4 g						○	○	
21	金	ごはん 牛乳	ポークピカタ イタリアンソース 粉ふきいも アツジョーとパコソのソテー もやしとささ身のアーモンド和え	豚肉 チーズ 卵 鶏肉 牛乳 ■ベーコン	小麦粉 油 じゃがいも アーモンド 砂糖 米	トマト グリンピース ブロッコリー とうもろこし パプリカ こまつな にんじん もやし パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	867 Kcal 38.8 g 23.9 g 2.1 g			○			○	○	
24	月	ごはん 牛乳	かぼちゃのコロッケ (V-) ゆで野菜 ウインナーと ピーマンのソテー ドライカレー	豚肉 大豆 牛乳 ■ソーセージ	油 バター 小麦粉 米	キャベツ にんじん ピーマン パプリカ エリンギ 玉ねぎ にんにく トマト ■かぼちゃコロッケ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 Kcal 27.6 g 25.6 g 2.1 g						○	○	
25	火	ごはん 牛乳	★弥栄中学校提案献立★ さばのみそ煮 ほうれんそうのごま和え さといもの煮物 かきたま汁 ヨーグルトポンチ	さば みそ ヨーグルト 鶏肉 卵 牛乳	ごま 砂糖 さといも こんにゃく 油 でんぷん 米	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやえんどう 玉ねぎ みつば みかん もも りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 Kcal 31.6 g 24.3 g 2.6 g			○			○	○	
26	水	ごはん 牛乳	鶏肉のコーンカレー ゆでブロッコリー 切干大根のツナ和え ジャーマンポテト 甘夏みかん	鶏肉 まぐろ油漬け 牛乳 ■ベーコン	油 コーンスターチ 砂糖 ごま じゃがいも 米	とうもろこし 玉ねぎ パセリ ブロッコリー だいこん にんじん こまつな キャベツ 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 Kcal 31.2 g 28.1 g 1.9 g						○	○	
27	木	ごはん 牛乳	海鮮チリソース キャベツの中華和え 青菜と生揚げのチャンプル わかめスープ 清見オレンジ	ホキ いか 生揚げ わかめ かつお節系削り 豆腐 牛乳	小麦粉 油 ごま油 砂糖 でんぷん 米	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう 清見オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 Kcal 33.9 g 22.4 g 3.3 g						○	○	
28	金	ごはん 牛乳	あこうだいの和風マリネ えのきと小松菜の和え物 こんにゃくとひじきの カレー炒め 鶏くるみそぼろ	あこうだい ひじき 鶏肉 牛乳 ■炒り卵	でんぷん 油 砂糖 こんにゃく バター くるみ 米	玉ねぎ こまつな もやし えのきだけ にんじん エリンギ ごぼう にんにく しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	882 Kcal 36.5 g 28.5 g 3.0 g			○			○	○	

献立予定表の食品欄の「点線囲み」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ないものもあります。
表示義務のある7大アレルギー以外に関しては記載しておりませんので、その他のアレルギー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

●マークシートは学校が一斉には配布されません。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。

4月献立
マークシート予約締切 3月15日(水)まで
パソコン、スマートフォンからの予約締切日 3月24日(金)まで※4月分給食費が不足する場合は、原則として3月17日(金)までにお支払いいただくようお願いいたします。

