

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。



7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		Kcal	たんぱく質	糖質	食塩相当量	エビ	カニ	卵	落花生・大豆	乳	小麦	そば	
3	月	ごはん 牛乳	春巻き&ぎょうざ 野菜の中華炒め ツナポテト 麻婆豆腐	まぐろ油漬け 豆腐 豚肉 牛乳	油 じゃがいも 砂糖 米	ごま油 マーガリン でんぷん	チンゲン菜 にんじん にら	キャベツ にんにく 長ねぎ	883 Kcal 28.8 g 28.6 g 2.4 g								○	○			
4	火	ごはん 牛乳	ホキのから揚げ 野菜あん 糸かまサラダ 豚肉のしょうが炒め ▼ 青菜と油揚げのみそ汁 もも	ホキ 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	でんぷん 油 こんにやく 米	小麦粉 砂糖	にんじん えだまめ きゅうり しょうが 長ねぎ	しめじ キャベツ 玉ねぎ こまつな もも	871 Kcal 34.2 g 36.1 g 25.2 g 3.0 g									○	○		
5	水	ごはん 牛乳	照焼きチキン きんぴらごぼう ポテトサラダ 高野豆腐の含め煮 型抜きチーズ	鶏肉 牛乳	油 でんぷん ごま油 米	水あめ 砂糖 ごま じゃがいも	レモン にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しいたけ さやえんどう	ごぼう きゅうり	891 Kcal 34.2 g 28.1 g 2.2 g									○	○		
6	木	ごはん 牛乳	鮭のみそマヨ焼き 煮浸し ▼ こんにやくのおかか煮 豚肉と卵の炒め物 星麩のすまし汁	さけ 油揚げ みそ 豚肉 かつお節系削り 牛乳	こんにやく 砂糖 ごま油 米	油 でんぷん 米	ごまつな しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース ほうれんそう	もやし キャベツ	829 Kcal 38.6 g 26.4 g 2.9 g									○	○		
7	金	ごはん 牛乳	★たばはに給食★ 星型いかステーキ えびフライ(ソース) フレンチサラダ カラフルピーマンのソテー 星型パインのフルーツあえ	豚肉 牛乳	油 米	米	キャベツ きゅうり パプリカ パイン	にんじん ピーマン エリンギ みかん	827 Kcal 30.7 g 20.2 g 2.4 g		○								○	○	
10	月	ごはん 牛乳	黒酢de豚 くわわかめのナムル 五目ビーフン	豚肉 牛乳	でんぷん 砂糖 ビーフン 米	油 ごま油 ごま	しょうが にんじん れんこん もやし キャベツ にら	たけのこ 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんにく	858 Kcal 30.0 g 25.2 g 2.9 g										○	○	
11	火	ごはん 牛乳	ホキのフライ(ソース) コールスロー アスパラとハムのソテー 枝豆ポテト ▼ 夏野菜のカレーシチュー	ホキ 豚肉 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン 米	油 じゃがいも 米	キャベツ とうもろこし レモン アスパラガス にんじん えだまめ なす しょうが	きゅうり しめじ 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	897 Kcal 33.1 g 26.5 g 3.6 g									○	○		
12	水	ごはん 牛乳	太刀魚の磯辺揚げ 青菜ともやしのくるみあえ 切干大根のソース炒め 肉豆腐 冷凍パイン	たちうお ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 牛乳	小麦粉 くるみ でんぷん 米	油 砂糖 しらす 米	ごまつな だいこん にんじん さやえんどう	もやし 玉ねぎ ピーマン パイン	864 Kcal 30.4 g 28.6 g 2.0 g										○	○	
13	木	ごはん 牛乳	グリルチキン デミグラスソース ツナと青菜のペペロンチーノ ひじきのマリネ スッキーニとベーコンのソテー ジュレ入りフルーツあえ	鶏肉 ひじき	油 オリーブ油 ごま油 米	マーガリン 砂糖 米	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース とうもろこし にんじん 甘夏みかん 西洋梨 もも	ほうれんそう スッキーニ パイン	893 Kcal 30.8 g 25.8 g 2.5 g										○	○	
14	金	パン 牛乳	オムレツ&グリルウインナー チリコンカン 彩りサラダ ジャーマンポテト	大豆 豚肉 牛乳	油 小麦粉 米	マーガリン じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし	にんにく キャベツ にんじん	861 Kcal 36.1 g 38.2 g 3.4 g										○	○	
18	火	ごはん 牛乳	鶏肉の梅ソースがけ もやしのおかか和え ピリ辛こんにやく うなぎの蒲焼き きゅうりの浅漬け 豆腐とにんじんのすまし汁	鶏肉 豆腐 牛乳	小麦粉 砂糖 こんにやく 米	ごま油 でんぷん ごま油	梅 長ねぎ ごまつな だいこん えのきたけ	赤しそ もやし にんじん きゅうり みつば	892 Kcal 36.4 g 29.9 g 3.5 g											○	○
19	水	ごはん 牛乳	みそかつ いかハムサラダ スパイシーポテト ラタトゥイユ ピーチゼリー	豚肉 卵 みそ いか 牛乳	小麦粉 ごま じゃがいも 米	油 砂糖 オリーブ油	キャベツ なす パプリカ にんにく	にんじん 玉ねぎ スッキーニ トマト	871 Kcal 36.7 g 19.8 g 2.7 g										○	○	

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

- 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、相武台中、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



7月分献立
マークシート予約締切 6月15日(木)まで
パソコン、スマートフォンからの予約締切日 6月20日(火)まで
※7月分給食費が不足する場合は、原則として6月15日(木)までにお支払いいただくようお願いします。

