

※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	エネルギーたんぱく質糖質食塩相当量	エネルギーたんぱく質糖質食塩相当量	エビ	カニ	卵	落花生ピーナツ	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 豆腐 豚肉 牛乳	油 ごま油 じゃがいも マーガリン 砂糖 でんぷん 米	チンゲン菜 キャベツ にんじん にんにく にら 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 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	でんぷん 小麦粉 油 砂糖 こんにやく 米	にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが こまつな 長ねぎ 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 高野豆腐 牛乳 チーズ	油 水あめ でんぷん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 米	レモン ごぼう 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	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 みそ 油揚げ 豚肉 かつお節系削り 牛乳	こんにやく 油 砂糖 でんぷん ごま油 米	こまつな もやし しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれんそう	829 Kcal 38.6 g 26.4 g 2.9 g												
7	金	ごはん 牛乳	★たばはた給食★ 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	キャベツ にんじん きゅうり ビーマン パプリカ エリンギ パイン 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 くわわかめ 牛乳	でんぷん 油 砂糖 ごま油 ビーフン ごま 米	しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ れんこん ビーマン もやし キャベツ にら 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 卵 豚肉 牛乳	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マーガリン 米	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン アスパラガス 玉ねぎ にんじん えだまめ なす にんにく しょうが 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 青のり ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 牛乳	小麦粉 油 くるみ 砂糖 でんぷん しらたき 米	こまつな もやし だいこん 玉ねぎ にんじん ビーマン さやえんどう 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 まぐろ油漬 ひじき 牛乳	油 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ごま油 米	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース ほうれんそう とうもろこし スッキーニ にんじん パイン 甘夏みかん 西洋梨 もも	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 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし 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 かつお節系削り 豆腐 牛乳	小麦粉 ごま 油 砂糖 でんぷん こんにやく ごま油 米	梅 赤しそ 長ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん きゅうり えのきたけ 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 油 ごま 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米	キャベツ にんじん なす 玉ねぎ パプリカ スッキーニ にんにく 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いたします。

