

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。



# 11月 献立予定表



平成29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	落花生(ドーナツ)	乳	小麦	そば	
1	水	ごはん 牛乳	★十三夜給食★ 鶏肉のごま酢かけ 白菜の塩こうじ和え にんじんじゃこサラダ 秋の煮物 柿	鶏肉 かつお節糸削り ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	でんぷん 油 ごま 砂糖 しらたき さといも ごま油 栗 米	はくさい こまつな にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 柿	エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g						○	○		
2	木	ごはん 牛乳	★由野台中提案献立★ ぶりとれんこんの甘辛和え ひじきの五目煮 ほうれん草とゆばのお浸し さつまいもとりんごの甘煮 しいたけと大根のみそ汁	ぶり ひじき 油揚げ 大豆 さくらえび ゆば 豆腐 みそ 牛乳	でんぷん 油 砂糖 こんにゃく ごま油 さつまいも バター 米	しょうが れんこん にんじん ほうれん草 りんご だいこん しいたけ 長ねぎ	エネルギー 896 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.7 g	○					○	○		
6	月	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ ナムル 花がんもの煮つけ えび入り海鮮五目炒め	いか えび 牛乳 ぎょうざ ハム 花がんも	油 ごま油 砂糖 ごま でんぷん 米	もやし にんじん こまつな 長ねぎ だいこん さやえんどう きくらげ たけのこ ブロッコリー にんにく	エネルギー 840 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.8 g	○						○	○	
7	火	ごはん 牛乳	いかのカレー揚げ キャベツの甘酢和え 塩肉じゃが 豆腐のすまし汁 甘夏みかん	いか 豚肉 牛乳 豆腐	でんぷん 小麦粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも 米	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 甘夏みかん	エネルギー 850 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g							○	○	
8	水	ごはん 牛乳	ホキのから揚げ 野菜あん ブロッコリーのマヨおかか 青菜ともやしの塩炒め 鶏くるみそぼろ	ホキ かつお節糸削り 鶏肉 牛乳 焼きちくわ 炒り卵	でんぷん 小麦粉 油 ごま油 くるみ 砂糖 米 マヨネーズ	にんじん しめじ えだまめ ブロッコリー とうもろこし こまつな もやし にんにく しょうが	エネルギー 891 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.6 g			○				○	○	
9	木	ごはん 牛乳	黒酢de酢豚 ハンパンジー 春雨スープ フルーツあえ	豚肉 鶏肉 うすら卵 わかめ 牛乳	でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま 米 はるさめ ナタデココ	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 きゅうり 長ねぎ とうもろこし もも 甘夏みかん	エネルギー 896 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.8 g			○				○	○	
10	金	パン 牛乳	サーモンと ほうれん草のキッシュ スパゲティミートソース フレッシュサラダ ジャーマンポテト	鮭 卵 生クリーム 牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	油 スパゲティ じゃがいも パン タルトカップ	ほうれん草 しめじ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく セロリ パセリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	エネルギー 890 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 38.5 g 食塩相当量 2.9 g			○				○	○	
13	月	ごはん 牛乳	照焼きチキン 糸かまサラダ 凍り豆腐のごまみそ いかと大根の煮物	鶏肉 凍り豆腐 みそ いか 牛乳 糸かまぼこ	油 黒砂糖 水あめ でんぷん 砂糖 小麦粉 三温糖 ごま 米	レモン キャベツ きゅうり だいこん にんじん	エネルギー 856 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.6 g							○	○	
14	火	ごはん 牛乳	コロッケ (ソース) ドライカレー 白菜のソテー オニオンスープ りんごゼリー	豚肉 大豆 牛乳 ベーコン	油 小麦粉 米 オリーブ油 でんぷん コロッケ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト はくさい エリンギ パセリ りんご りんごゼリー	エネルギー 896 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.3 g							○	○	
15	水	ごはん 牛乳	ホキのチーズ焼き コーンサラダ しらたきペロンチーノ 鶏肉と大豆のトマト煮	ホキ チーズ 鶏肉 大豆 牛乳 ベーコン	オリーブ油 油 しらたき マカロニ 砂糖 でんぷん 米 パン粉	にんにく パセリ キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ トマト グリーンピース	エネルギー 821 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.6 g							○	○	
16	木	ごはん 牛乳	かしわ天&かき揚げ (天つゆ) ブロッコリーのごま和え 青菜と生揚げのチャンプル 豚汁 みかん	鶏肉 卵 生揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 かつお節糸削り みそ 牛乳	小麦粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー もやし ほうれん草 だいこん 長ねぎ みかん	エネルギー 852 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.3 g			○				○	○	
17	金	ごはん 牛乳	★食育の日★ さばのゆずみそ焼き 友禅和え ナッツごぼう 豆腐ミートボールの甘酢あん	さば まぐろ油漬け みそ ヨーグルト 大豆 スキムミルク 牛乳 豆腐ミートボール	砂糖 油 小麦粉 でんぷん 米	ゆず しょうが だいこん にんじん きゅうり レモン ごぼう 玉ねぎ ビーマン	エネルギー 896 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.0 g							○	○	
20	月	ごはん 牛乳	★さがみはら大好き給食★ お祝いメンチカツ (ソース) ほだてと青菜の和え物 さつまいものレモン煮 豚肉のしょうが炒め 紅白だんご	ほだて 豚肉 牛乳 かまぼこ お祝いメンチカツ	油 さつまいも 砂糖 米 紅白だんご	こまつな もやし レモン 玉ねぎ ごぼう しょうが	エネルギー 895 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g							○	○	

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	落花生 (ピーナッツ)	乳	小麦	そば	
21	火	パン 牛乳	オムレツ&グリルウインナー 大根のイタリアンソテー 野菜とツナのアーモンド和え コーンスープ 西洋梨	豚肉 チーズ まぐろ油漬け 牛乳 オムレツ ウインナー	油 アーモンド 砂糖 じゃがいも コーンスターチ パン	だいこん ビーマン こまつな にんじん もやし 玉ねぎ とうもろこし パセリ 西洋梨	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 891 kcal 33.0 g 38.5 g 3.6 g			○					
22	水	ごはん 牛乳	ビビンバ 中華風酢の物の のり塩ポテト りんご	豚肉 あおのり 牛乳 ハム	ごま油 砂糖 ごま はるさめ じゃがいも 油 米	だいこん にんにく しょうが しいたけ にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 850 kcal 30.1 g 23.2 g 2.6 g						○	○	
24	金	ごはん 牛乳	あこうだいの和風マリネ 青菜ともやしのくるみお和え すき焼き煮 みかん	あこうだい 豚肉 ちりめんじゃこ 生揚げ 牛乳	でんぷん 油 砂糖 くるみ 三温糖 しらたき 米	玉ねぎ こまつな もやし にんじん 長ねぎ えのきだけ みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 864 kcal 35.1 g 26.7 g 1.9 g							○	○
27	月	ごはん 牛乳	はんぺんチーズフライ(ソース) ゆで野菜 もやしとえびの卵炒め 筑前煮	えび 鶏肉 牛乳 はんぺんチーズフライ 炒り卵	油 ごま油 でんぷん こんにゃく 砂糖 米	キャベツ にんじん もやし いら きくらげ 長ねぎ にんにく こぼう れんこん グリンピース	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 834 kcal 31.0 g 20.9 g 3.2 g	○		○				○	○
28	火	ごはん 牛乳	★内郷中提案献立★ ハンバーグ 照焼きソース ほうれん草としらすのお浸し ポテトサラダ きのこ汁 パイン&ナタデココ	しらす みそ 牛乳 ハンバーグ ハム	油 三温糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく 米 マヨネーズ ナタデココ	ほうれん草 もやし にんじん きゅうり とうもろこし 長ねぎ しいたけ えのきだけ パイン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 873 kcal 30.3 g 24.8 g 2.7 g			○				○	○
29	水	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ 五目焼きそば 海藻サラダ みかん ぶりかけ	鶏肉 豚肉 牛乳 まぐろ油漬け 海藻ミックス ぶりかけ	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油 米 中華種	にんにく しょうが キャベツ にんじん ビーマン だいこん きゅうり みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 872 kcal 31.7 g 30.1 g 2.5 g							○	○
30	木	ごはん 牛乳	メルルーサのアーモンド揚げ チリコンカン こぼうサラダ 野菜とベーコンのスープ もも	メルルーサ 卵 大豆 豚肉 牛乳 ベーコン	アーモンド 小麦粉 油 マーガリン しらたき 砂糖 ごま オリーブ油 でんぷん 米	玉ねぎ にんにく こぼう にんじん きゅうり キャベツ パセリ もも	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 891 kcal 36.4 g 26.6 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

**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

**11月分献立**  
**マークシート予約締切 10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 10月20日(金)まで**  
 ※11月分給食費が不足する場合、原則として10月15日(日)までにお支払いいただくようお願いします。

# 給食だより

平成29年9月22日発行 相模原市教育委員会

★2校の提案献立が登場します★  
**「食欲の秋！旬の食材をおいしく食べよう給食」**  
 さつまいもと ほうれん草と  
 りんごの甘煮 ゆばのお浸し  
 ひじきの五目煮 しいたけと  
 ぶりとれんごんの 大根のみそ汁  
 甘辛おえ

**11月2日(木)**  
 由野台中学校2年生、新堀日菜乃さんの提案献立です。テーマのとおり、旬の食材をたくさん取り入れたおいしい献立です。ぜひ楽しみにしてみてくださいね。

**「Delicious 給食」**  
**11月28日(火)**  
 内郷中学校2年生、三村麗依さんの提案献立です。人気のハンバーグをメインに、野菜や芋、きのこ、果物など様々な食材が取り入れられたバランスのよい献立です。

ポテトサラダ パイン&ナタデココ  
 ハンバーグ ほうれん草と  
 照焼きソース しらすのお浸し  
 きのこ汁

★**在校時一括予約について**★  
**「中学校給食在校時一括予約」とは・・・**  
 申請書を一度提出するだけで、3年生の給食終了日まで、自動的に予約が入るシステムです。予約の手間がかからず、予約忘れの心配もありません。

在校時一括予約は、随時募集をしています。申し込みをご希望の方は、学校に申請書がありますので、先生へご相談ください。  
 なお、**10月15日**までに申請していただくと、**12月予約分**から一括の予約が開始されます。  
**※今までに一度提出されている方につきましては、再提出の必要はありません。**

★**3年生は計画的な払込を**  
**お願いいたします**★  
 3年生は卒業時に、残った給食費をお返しします。安全に返金を行うため、**返金金額が高額にならないよう、システム残高と残りの給食回数を確認しながら、計画的な払込をお願いします。**

●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。