

【給食の予約】

インターネット(パソコン、スマートフォン)による予約
前月1日から20日

マークシートによる予約
前月1日より15日

インターネットによる予約は、
食べる日の7日前の午後2時まで変更できます。

- 予約の際は、残高の確認をしてください。
- 予約後は、予約もれがないかご確認ください。



1日(水)
★十三夜給食★

鶏肉のごま餅かけ
白菜の塩こうじ和え
にんじんじゃこサラダ
秋の煮物
柿
ごはん 牛乳
(総カロリー 841kcal)

十三夜には、季節の果物や栗をお供えする習慣があり、「栗名月」ともよばれます。秋の煮物には、甘く煮た栗をかきまします。秋の味覚を楽しんでくださいな。

2日(木)
★由野台中提案献立★

ふりとれんごんの甘辛和え
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 ▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 896kcal)

由野中学校2年生の新垣白菜乃さんの提案献立が登場です！「食欲の秋！旬の食材をおいしく食べよう給食」というテーマで考えてくれました。

3日(金)

文化の日

6日(月)

揚げぎょうざ
ナムル
花がんの煮つけ
えび入り海鮮五目炒め
ごはん 牛乳
(総カロリー 840kcal)

えび入り海鮮五目炒めの「五目」は、「さまざまな食材を使っている」という意味です。えびやいか、にんじんなどが入っています。他の食材も探してみてくださいな。

7日(火)

いかにカレー揚げ
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
ごはん 牛乳
(総カロリー 850kcal)

いかにカレー揚げは、小学校の給食でもおなじみですね。いかにカレー粉やしょうゆで下味をして、さらにカレー粉を混ぜた衣をつける、食欲をそそる一品です。

8日(水)

ホキのから揚げ 野菜あん
ブロッコリーのマヨおほか
青菜ともやしの塩ゆめ
鶏くるみそぼろ
ごはん 牛乳
(総カロリー 891kcal)

ホキは体長が1m以上にもなる細長い深海魚です。淡泊な味わいで、様々な調理法や味付けに合うため、世界中で食べられています。

9日(木)

黒酢de酢豚
パンパンジー
春雨スープ ▼
フルーツあえ
ごはん 牛乳
(総カロリー 896kcal)

春雨は、緑豆(りょうとう)やじゃがいもなどのでんぷんを熱湯で練り、乾燥させた食品です。この日はスープに入れます。ツルツルとした食感を楽しんでくださいな。

10日(金)

サーモンと
ほうれん草のキッシュ
スバゲイミートソース
フレンチサラダ
ジャーマンポテト
パン 牛乳
(総カロリー 890kcal)

キッシュは、サーモンとほうれん草と卵液をあわせてカップに入れ、オーブンで焼きあげます。カップもサクサクで、まるごとおいしく食べられますよ！

13日(月)

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
ごはん 牛乳
(総カロリー 856kcal)

凍り豆腐は、豆腐を凍結・乾燥させてつくる日本の伝統的な保存食です。この日は食べやすく揚げた凍り豆腐に、甘いごまみそをたっぷりからめまします。

14日(火)

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
ごはん 牛乳
(総カロリー 896kcal)

白菜は冬が旬。鍋物にも大活躍の野菜ですよね。ビタミンCが豊富に含まれており、風邪の予防にも効果的なのでこれからの季節にぴったりです。

15日(水)

ホキのチーズ焼き
コーンサラダ
しらたきベロロンチーノ
鶏肉と大豆のトマト煮
ごはん 牛乳
(総カロリー 821kcal)

しらたきは、こんにゃくの材料を小さいがから押し出しながら固めてつくりまします。食物繊維がたっぷりて、お腹の腸子をととのえてくれます。

16日(木)

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
ごはん 牛乳
(総カロリー 852kcal)

かしわ天は、鶏肉の天ぷらです。関西や九州など、日本の一部の地域では、鶏肉のことを「かしわ肉」と呼んでいます。手作りのかき揚げと一緒に味わってくださいな。

17日(金)
★食育の日★

さばのゆずみそ焼き
反彈和え
ナッツごぼう
豆腐ミートボールの甘酢あん
ごはん 牛乳
(総カロリー 896kcal)

さばは縄文時代から食べられている日本人になじみの深い魚です。歯が小さいため、「小(さ)歯(は)」と呼ばれるようになったといわれています。

20日(月)
★さがみはら大好き給食★

お祝いメンチカツ(ソース)
ほたてと青菜の和え物
さつまいもレモン煮
豚肉のしょうが炒め
紅白だんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 895kcal)

11月20日は相模原市の市制記念日。それをお祝いの、地産の食材をたっぷり使った給食です！メンチカツの中にも市内の農家さんが育てた小松菜が入ります。

21日(火)

オムレツ&グリルウィンナー
大根のイタリアンソテー
野菜とツナのアーモンド和え
コンスープ ▼
西洋梨
パン 牛乳
(総カロリー 891kcal)

大根の普段食べている部分は、根にあたりまします。根は95%が水分でできており、ビタミンCがたっぷり含まれます。旬のみずみずしい大根を味わってくださいな。

22日(水)

ピピンパ
中華風酢の物の
り塩ポテト
りんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 850kcal)

りんごは栄養価がとても高い果物です。昔から、「1日1個のりんごは医者を選ばせる」や「りんごが赤くなる」と医者が増える」といわれてきました。

23日(木)
勤労感謝の日

24日(金)

あこうたいの和風マリネ
青菜ともやしのくのみ和え
すき焼き煮
みかん
ごはん 牛乳
(総カロリー 864kcal)

小松菜は1年中出回っていますが、本来の旬は冬。寒くなると甘みが増して、よりおいしくなります。この日はくのみと一緒に食べやすい和え物にします。

27日(月)

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
ごはん 牛乳
(総カロリー 834kcal)

はんぺんは、たらなどの魚のすり身に、やまいもや卵白を混ぜてよく練り、ゆでたものです。この日はチーズをはさんでフライにしたものを提供します。

28日(火)
★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&ナタデココ
ごはん 牛乳
(総カロリー 873kcal)

内郷中学校2年の三村麗依さんの提案献立が登場です！「Delicious給食」というテーマで、人気のハンバーグをメインにとてもおいしいそうな献立を考えてくれました。

29日(水)

鶏肉のから揚げ
五目焼きそば
海藻サラダ
みかん
ふりかけ
ごはん 牛乳
(総カロリー 872kcal)

段々と寒くなるこの季節から、かんきつ類の旬が始まります。かんきつ類は世界中に100種類以上もあるといわれ、最も身近な温州みかんは日本独自の品種です。

30日(木)

メルルーサのアーモンド揚げ
チリコンカン
ごぼうサラダ
野菜とベーコンのスープ ▼
もも
ごはん 牛乳
(総カロリー 891kcal)

独特の香りや味、歯ごたえがあり、古くから親しまれているごぼう。日本以外では薬草として扱われ、食べている国はほとんどないそうです。

予約システムのアレルゲンは、
原材料について表示しています。

その他のアレルゲンの詳細情報は、
教育委員会 学校保健課へ
直接お問い合わせください。
☎ 042-769-8283

【お願い】箸やスプーンは、箸かご・スプーンかごに入れて、返却してください。
おかずの入れ物に入れると、洗浄作業の際に折れてしまい、使えなくなってしまいます。

●予約システム、および本カレンダーの
献立写真はイメージです。
●実物とは、異なる場合がありますので、
ご了承ください。