

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	豚肉 ご-ん	乳	小麦	そば
19	木	ごはん 牛乳	★上溝南中提案献立★ 親子煮 ほうれん草のごまあえ れんこんのきんぴら なめこのみそ汁	鶏肉 みそ	豆腐 牛乳	じゃがいも でんぷん ごま油	砂糖 ごま 米	にんじん グリーンピース もやし にんじん 長ねぎ	玉ねぎ ほうれん草 れんこん なめこ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	810 35.7 18.7 3.5				○		○	○
20	金	ごはん 牛乳	豚肉のカシューナッツあえ くきわかめのナムル もやしとえびのオイルソース炒め 柿	豚肉 えび	くきわかめ 牛乳	でんぷん カシューナッツ 砂糖 ごま油	油 ごま 米	しょうが にんじん れんこん もやし 長ねぎ	玉ねぎ だけのご ピーマン にら きくらげ にんにく 柿	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	898 37.2 27.8 3.0	○					○	○
23	月	ごはん 牛乳	まぐろのステーキ 小松菜とじゃこのソテー ボークビーンズ さつまドック	まぐろ 大豆	ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	油 でんぷん 米	バター さつまいも 砂糖	しょうが ごまつな 玉ねぎ グリーンピース	にんにく とうもろこし セロリー グリーンピース	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	886 36.4 23.5 1.9						○	○
24	火	ごはん 牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ リヨネーズポテト わかめとコーンのスープ ぶどう	鶏肉 わかめ	ヨーグルト 牛乳	砂糖 じゃがいも ごま	油 バター 米	キャベツ もやし 玉ねぎ ぶどう	にんじん レモン とうもろこし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	847 32.7 25.4 2.8			○			○	○
25	水	ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 海鮮五目炒め ハニーマップル	豚肉 いか えび 牛乳	ハム	でんぷん はるさめ バター 米	油 ごま油 はちみつ 砂糖	玉ねぎ もやし きくらげ だけのご にんにく りんご	しょうが きゅうり にんじん ブロッコリー 長ねぎ レモン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	830 33.8 25.3 2.4	○					○	○
26	木	ごはん 牛乳	さばの竜田おろしソース キャベツのさっぱりあえ 炒り豆腐 ごまみそ汁 西洋梨	さば 牛乳	豆腐 みそ	でんぷん しらたき ごま	油 ごま油 米	しょうが キャベツ レモン しいたけ 長ねぎ	だいこん きゅうり にんじん さやえんどう 西洋梨	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	896 29.3 29.7 3.3			○			○	○
27	金	ごはん 牛乳	ビビンバ お豆のナゲット れんこんマヨソテー 型抜きチーズ	豚肉 牛乳 チーズ	豆ナゲット ハム	ごま油 ごま	砂糖 油 米	だいこん しょうが にんじん もやし いんげん	にんにく しいたけ ごまつな れんこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	879 33.4 30.7 3.4			○			○	○
30	月	ごはん 牛乳	豚肉のみそがらめ いかハムサラダ 揚げボールと大根の煮付け 甘夏みかん	豚肉 いか みそ 牛乳	ハム 揚げボール	でんぷん ごま 米	油 ごま油 砂糖	しょうが にんじん 甘夏みかん	キャベツ だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	858 33.2 25.4 2.3						○	○
31	火	パン 牛乳	★ハロウィン給食★ たこメンチ コーンポテト 金時豆とツナのサラダ リボンパスターのクリームあえ ミネストローネ パンブキンプリン	金時豆 スキムミルク 牛乳	まぐろ油漬け 生クリーム 牛乳	油 バター マカロニ オリーブ油	じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	とうもろこし きゅうり マッシュルーム パセリ セロリー トマト	だいこん 玉ねぎ キャベツ にんにく	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	844 31.7 32.7 3.9						○	○

給食だより

平成29年 8月24日発行
相模原市教育委員会

★上溝南中学校の提案献立が登場します！！

上溝南中学校3年生の木下恵太さんの提案献立です。
テーマは「栄養満点 エネルギー給食」です。
10月19日(木)の給食に登場します！

- *一部、献立名・入れる位置を変更しています。
- *都合により食材を変更することがあります。

ヘルシーで栄養満点
の和食献立です！
おたのしみに！



- 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。

