

# 相模原市立中学校給食 10月給食カレンダー

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。


**2日(月)**



鶏肉のから揚げ  
炒めピーマン  
おかかキャベツ  
さつまいものレモン煮  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 880kcal)

市場で出回るさつまいものうち、およそ4割が鹿児島すなわち「薩摩(さつま)の国」で栽培されているそうです。旬の「さつまいも」をさわやかな甘みのあるレモン煮にします。


**3日(火)**



八宝菜  
えびマヨ  
チンゲン菜スープ▼  
パン  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 849kcal)

チンゲン菜は、中国から伝わった野菜の一つです。現在は1年中出回っていますが、本来は秋が旬の野菜です。シャキシャキとした食感を楽しんでもらえたらと思います。

**4日(水)**  
★十五夜給食★



さんまの蒲焼き  
きゅうりとえのきの浅漬け  
にんじんじゃこサラダ  
里芋の鶏そぼろあん  
お月見ゼリー  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 865kcal)

十五夜のお月見は、古くから日本に伝わる風習の一つです。かつては、秋の豊作に感謝する意味合いを含めて、「里芋」をお供えする風習がありました。秋の味覚が詰まった「十五夜給食」をお楽しみに！


**5日(木)**



グリルチキンデミグラスソース  
ペパロニチーノ  
海藻サラダ  
いんげんとハムのソテー  
ヨーグルトあえ▼  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 872kcal)

いんげんとハムのソテーには「平きやいんげん」を使用します。幅広い平たい形と甘みの強さが特徴で、大きいものでは、なんと長さ20cmほどになるそうです。


**6日(金)**




いかとホキの天ぷら(天つゆ)  
帆立と青菜のあえ物  
塩肉じゃが  
ぶどうゼリー  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 829kcal)

ホキは白身魚の一種です。淡泊な味で食べやすいため、ムニエルやバター焼き、フライ等にされることが多いようです。外はからっと、中はふっくらとやわらかい天ぷらに仕上げます。

**9日(月)**  
体育の日



**10日(火)**  
目の愛護デー給食



オムレツ&チリコンカン  
ブロッコリーの塩こうじあえ  
ハニースモモンポテト  
野菜とベーコンのスープ▼  
ブルーベリージャム  
パン 牛乳  
(総カロリー 861kcal)

10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには、目によい働きをする「アントシアニン」がたくさん含まれています。パンにぬって食べてくださいな♪


**11日(水)**



てりやき豆腐ハンバーグ  
きのこサラダ  
ほうれん草とコーンのソテー  
木の葉揚げかあんかけ  
りんご  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 873kcal)

りんごは秋から冬に旬を迎えます。栽培には寒冷な気候が適しており、国内生産量の6割近くが青森で生産されているそうです。この日のりんごも青森産です。


**12日(木)**



さわらのみそマヨ焼き  
梅ゆかりあえ  
おじゃがもち  
鶏くるみそぼろ  
ずまし汁▼  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 878kcal)

くるみには、ビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEは、体の細胞を健康に保つための大切なビタミンです。体力の低下を抑えてかぜ予防にはたらいたり、肌や髪の毛を若く保つ「抗酸化作用」をもちます。


**13日(金)**



春巻き&きのこ入りしゅうまい  
ひじきマリネ  
チンゲン菜の炒め物  
麻婆豆腐  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 822kcal)

秋らしい「きのこ入り」のしゅうまいを提供します。ヨーロッパでは天然物のきのこが生産で、季節ごとに様々な種類のきのこが店頭並び、季節の移り変わりを感ぜさせてくれるそうです。

**16日(月)**



鶏肉のバジル焼き  
粉ふきもち  
ごまドレッシングサラダ  
大豆とベーコンのトマト煮  
小魚アーモンド  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 896kcal)

主菜の「鶏肉のバジル焼き」は、中学生が考えた「提案献立」から生まれたメニューです。鶏肉に香りのよいバジルやパセリ、パン粉をのせて焼きます。バジルの香りを味わって食べてくださいな。


**17日(火)**



いかリングフライ(ソース)  
野菜炒め  
大根入りフルコギ  
帆立のクリームチャウダー▼  
もち  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 858kcal)

フルコギは韓国の肉料理の一つです。本場ではにんにくや生薑の効いたしょうゆベースのタレに牛肉を漬けて、野菜等とともに焼きます。日本の「すき焼き」によく似た感覚で親しまれている料理です。

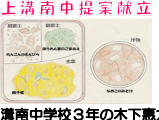
**18日(水)**  
★食育の日★



鮭のもみじ焼き  
秋の煮漬し  
おいちと豚肉の揚げ煮  
西洋梨&寒天  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 843kcal)

食育の日にちなんで、旬の食材や市内産の食材をたくさん使います。「もみじ焼き」は、鮭に鮮やかなもみじ色をしたマヨネーズソースをのせて焼きます。


**19日(木)**  
上清南中提案献立



鶏子煮  
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▼  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 810kcal)

上清南中学校3年の木下太さんの提案献立が登場します。テーマは「栄養満点エネルギー給食」です。デリバリー給食では初登場の「なめこのみそ汁」も登場します！お楽しみに！

**20日(金)**



豚肉のカシューナッツあえ  
きわかめのナムル  
もやしとえびのイタリヤ炒め  
柿  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 898kcal)

柿の渋みは「タンニン」という成分が口の中で溶けることで感じます。タンニンは、果実が熟すほど溶けにくくなり、やがて渋みを感じない甘い柿になります。完熟の柿の甘みを、ぜひ味わってください。

**23日(月)**



まぐろのステーキ  
小松菜とじゃこのソテー  
ポークビーンズ  
さつまドック  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 886kcal)

「さつまドック」は、蒸したさつまいもに衣をつけて揚げた一品です。さつまいもの甘みや香り、しっとりとした食感を味わってもらえたら嬉しいです。

**24日(火)**



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  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 847kcal)

タンドリーチキンは、本場インドでは「タンドール」という釜の中で焼き上げられます。肉を漬け込む「スパイス」が味の決め手で、インドではカレー粉だけでなく何種類ものスパイスをブレンドします。


**25日(水)**



豚肉の生姜焼き  
春雨サラダ  
海鮮五目炒め  
ハニーツナ  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 830kcal)

豚肉の生姜焼きは、家庭料理の定番ですね。給食では、下味をつけてオープンで焼いた「肩ロース」に、生姜の効いた玉ねぎソースをかけます。やわらかい肉質とコクのあま味を楽しむてください。


**26日(木)**



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  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 896kcal)

「ごまみそ汁」は、小学校でも人気のメニューですね。野菜の甘みとごまの香りがうまくマッチして、やさしい風味の「みそ汁」になります。肌寒くなってきたので、ごまみそ汁を食べて、ほっとあたたまってもらえたらと思います。

**27日(金)**



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  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 879kcal)

れんこんは、穴がたくさん空いていることから「先(将来)が見える」といった意味で、縁起の良い食べ物として知られています。秋から冬にかけて、最もおいしい時期を迎えます。


**30日(月)**



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  
甘藷みかん  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 858kcal)

豚肉のみそがらめは、でんぷんをまぶして揚げた豚肉に、みそや練りごまを合わせたごまみそソースをからめます。甘辛くて、ごはんの進む一品です！

**31日(火)**  
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  
リボンパスタのクリームあえ  
ミネストローネ▼  
パンキンプリン  
パン 牛乳  
(総カロリー 844kcal)

10月最後の給食は、パンキンプリンや「こもり月」をイメージしたリボンパスタを使用した「ハロウィン給食」です。ハロウィンを満喫できる盛りだくさんのメニューになっていますので、お楽しみに♪

**【給食費の支払い】**  
原則として前月15日まで

**【給食の申し込み】**  
インターネット(パソコン、スマートフォンの申し込み)  
前月1日から20日  
マークシートの申し込み  
前月1日より15日

インターネット予約は、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。

予約システムのアレルギーは、原材料について表示しています。  
その他のアレルギーの詳細情報は、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

●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。

**【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。