



※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。
また、冷やして提供する場合
(フルーツあえなど) には
※が付いています。

2日(月)



まぐろのステーキ
コーンチーズサラダ
ぼてとドック
なすとピーマンのみそ炒め
ごはん 牛乳
(総カロリー 847kcal)

まぐろに多く含まれるDHAやEPAという栄養素は、人が身体のなかでやることのできない「必須脂肪酸」の一つで、生活習慣病の予防に効果があるとされています。

3日(火)



黒酢de酢豚
えびともやしの卵炒め
春雨スープ▼
もも&杏仁
ごはん 牛乳
(総カロリー 887 kcal)

黒酢de酢豚には、れんこんやだけのこといった食感の良い根菜がごろごろと入っています。様々な食感を楽しみながら味わってほしいです。

4日(水)



あじの竜田おろしかけ
青菜と帆立の和え物
枝豆ポテト
豚肉の生妻炒め
型抜きチーズ
ごはん 牛乳
(総カロリー 845kcal)

あじは、5月から7月頃にかけて最もおいしい時期を迎えます。脂ののったあじを竜田揚げにし、さっぱりとしたおろしソースをかけます。

5日(木)



親子煮
野菜とツナの炒め物
揚げなすのマリネ
星型のすまし汁▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 836kcal)

かわいらしい星型の麺を浮かべた「七夕限定」のすまし汁を提供します！親子煮は、ごはんと一緒に「親子丼」として味わってくださいね。

6日(金)



星のいかステーキ&ケルケインナ
ごまドレサラダ
しらたきベロンチーノ
星のまじり入りおひたし
たなばたゼリー
ごはん 牛乳
(総カロリー 840kcal)

7月7日の七夕にちなんで、星型のいかステーキやマカロニ、たなばたゼリーを提供します。空いっぱい、天の川が広がるよう願って、みんなで食べましょう♪

9日(月)



太刀魚の磯辺揚げ
にんじんじゃこサラダ
冬瓜のピリ辛炒め
甘夏みかん
ごはん 牛乳
(総カロリー 837 kcal)

旬の太刀魚(たちうお)を香りの良い磯辺揚げにして提供します。太刀魚は「太刀(たち)」のように全身が銀白色に輝き、尾に向かって細くとがった形をしています。

10日(火)



オムレツ
チリコンカン
ブロッコリーのマヨおかか
洋風きんぴら
フルーツジュレ※▼
パン 牛乳
(総カロリー 898kcal)

3種のフルーツに「ライチジュレ」を合わせた、冷たい「フルーツジュレ」を提供します。ひんやりさわやかなフルーツジュレで、心も体もリフレッシュ♪

11日(水)



鶏肉のマスタード焼き
マッシュポテト
アーモンド和え
ズッキーニとベーコンのソテー
冷凍パイ
ごはん 牛乳
(総カロリー 831kcal)

沖縄でとれた国産冷凍パイを提供します。太陽をいっぱい浴びて育った甘酸っぱく濃厚なパイを、ぜひ味わって食べてください！

12日(木)



冷しゃぶ(ごまドレッシング)
炒り豆腐
みそ汁▼
みかん&ナタデココ
ごはん 牛乳
(総カロリー 877kcal)

冷しゃぶに添える野菜には、シャキシャキのだけのこを食感のアクセントとして加えます。ごまドレッシングをかけて、お肉と一緒に食べてください。

13日(金)



かぼちゃコロッケ(りん)
友禅和え
ポークビーンズ
りんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 879kcal)

かぼちゃといえば、秋の「ハロウィン」を思い浮かべますが、実は、かぼちゃは夏野菜の一つです。かぼちゃ本来のやさしい甘さを堪能(たんのう)してもらえたらと思います。

16日(月)

海の日



17日(火)



ビビンバ
凍り豆腐のごまみそ
中華風酢の物
卵スープ▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 863kcal)

凍り豆腐は、豆腐を凍結・乾燥させて作られる日本の伝統的な食品です。衣をまぶして揚げた凍り豆腐に、甘辛いごまみそをたっぷりとかからめず。

18日(水)



鶏肉の梅ソースかけ
糸かまサラダ
枝豆
うなぎの蒲焼き
きゅうりの浅漬け
ごはん 牛乳
(総カロリー 860kcal)

国産のうなぎを使用した「うなぎの蒲焼き」を提供します。うなぎを食べると「精(元気)が出る」とよく言われますね。おいしく食べて、暑い夏を乗り切りましょう♪

19日(木)



夏野菜のキーマカレー
ミニトマト
海藻とささみのさっぱり和え
ジャーマンポテト
ヨーグルトポンチ※▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 899kcal)

ズッキーニやかぼちゃ、とうもろこしといった夏野菜をたっぷり使用したキーマカレーです！デザートには、冷たいヨーグルトポンチを提供します。

《給食費の支払い》

原則として前月15日まで
※前月15日を過ぎても随時入金できます

《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
原則として前月20日まで
※食べる日の7日前(午後2時)まで変更できます

・マークシートの申し込み
6月14日(木)まで



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。
また、ドレッシング、ソース等の袋は、おかずの入れ物に入れないでください。

●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



相模原市教育委員会