

※ 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、  
料理名の右に※が付いています。



# 6月 献立予定表



平成 30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	海産物(魚・イカ)	乳	小麦	そば	
1	金	ごはん 牛乳	白身魚の香味揚げ もやしのおかか和え ポテトサラダ すき焼き煮 甘夏みかん	ホキ かつお節糸削り 豚肉 生揚げ 牛乳	ごま じゃがいも 小麦粉 しらたき 油 砂糖 でんぷん 米 三温糖	長ねぎ もやし こまつな にんじん きゅうり とうもろこし えのきたけ 甘夏みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 895 Kcal 38.1 g 25.1 g 2.3 g			○		○	○		
4	月	ごはん 牛乳	★歯と口の健康週間です★ 酢豚 かみかみナムル 切干大根のソース炒め 韓国のり	豚肉 あおのり 筍わかめ 牛乳	でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 米	しょうが れんこん 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし たけのこ だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 853 Kcal 31.2 g 24.9 g 2.5 g						○	○	
5	火	ごはん 牛乳	あこうだいの塩焼き 野菜あん 和っぴいんげんとハムのソテー 鶏くるみそぼろ ▼みそ汁 りんご	あこうだい 油揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	でんぷん 油 くるみ 砂糖 米	にんじん もやし えだまめ さやいんげん 玉ねぎ しょうが だいこん 長ねぎ こまつな りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 830 Kcal 38.3 g 21.5 g 3.4 g			○			○	○	
6	水	ごはん 牛乳	タンダーチキン チンゲン菜の炒め物 ごぼうサラダ かみかみ小魚 みかん&ナタデココ	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 牛乳	砂糖 ごま油 しらたき 油 ごま 米	チンゲン菜 玉ねぎ ごぼう にんじん きゅうり みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 829 Kcal 29.8 g 25.0 g 2.3 g						○	○	
7	木	ごはん 牛乳	はんぺんチーズフライ(ソース) ゆで野菜 コーンポテト 豚肉と筍の生姜炒め ▼かきたま汁	豚肉 豆腐 卵 牛乳	油 じゃがいも バター 砂糖 でんぷん 米	キャベツ にんじん とうもろこし たけのこ 玉ねぎ しょうが こまつな さやいんげん えのきたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 886 Kcal 32.6 g 23.4 g 3.5 g			○			○	○	
8	金	ごはん 牛乳	揚げ餃子 パンパンジー かみなりこんにやく 生揚げの中華あん	鶏肉 生揚げ えび 豚肉 牛乳	油 砂糖 ごま でんぷん ごま油 こんにやく 米	長ねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり しいたけ こまつな さやえんどう	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 881 Kcal 33.6 g 30.2 g 2.7 g	○					○	○	
11	月	ごはん 牛乳	鶏肉のごま酢かけ 煮浸し 五目焼きそば 美生柑	鶏肉 油揚げ かつお節糸削り 牛乳	でんぷん 油 ごま 砂糖 米	こまつな もやし キャベツ にんじん ピーマン 美生柑	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 854 Kcal 31.5 g 28.5 g 2.1 g							○	○
12	火	ごはん 牛乳	★はやぶさ給食★ ▼星のハンバーグカレー フレンチサラダ&ミニトマト 書きのポテト アスパラとコーンのソテー はやぶさゼリー	青のり 豚肉 牛乳	油 じゃがいも 米	キャベツ にんじん 玉ねぎ ミニトマト アスパラガス にんにく とうもろこし しょうが グリーンピース きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 895 Kcal 29.5 g 28.7 g 3.1 g						○	○	
13	水	ごはん 牛乳	あじの竜田揚げ おろしソース 青菜の磯和え みそ田楽 炒り豆腐	あじ のり みそ 豆腐 まぐろ油漬 牛乳	でんぷん 油 砂糖 こんにやく ごま油 米	しょうが だいこん キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 822 Kcal 34.4 g 22.3 g 2.8 g			○			○	○	
14	木	ごはん 牛乳	白身魚のフライ(ソース) コールスローサラダ チリコンカン ▼野菜とベーコンのスープ 桃	メルルーサ 卵 大豆 豚肉 牛乳	小麦粉 油 マーガリン オリーブ油 砂糖 米	キャベツ きゅうり もやし にんじん レモン 玉ねぎ にんにく 桃	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 829 Kcal 31.4 g 21.1 g 2.7 g						○	○	
15	金	パン 牛乳	★ロイヤルカップ 応援給食★ ヨーシキ(卵ア風ミトホ-ル) マッシュポテト ゆでブロッコリー ピクルス アーモンド和え サッカーボールチーズ	鶏肉 牛乳	じゃがいも バター 砂糖 アーモンド	ブロッコリー きゅうり レモン こまつな もやし にんじん パプリカ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 862 Kcal 35.7 g 35.0 g 3.7 g						○	○	
18	月	ごはん 牛乳	鶏肉のカシューナッツ炒め にんじんじゃこサラダ 麻婆豆腐	鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉 牛乳	でんぷん カシューナッツ 砂糖 しらたき ごま油 油 米	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン いら にんにく 長ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 840 Kcal 33.7 g 23.9 g 2.4 g						○	○	
19	火	ごはん 牛乳	★食育の日★ 冷しゃぶ(中華ドレッシング) おじゃがもち きんぴらごぼう ▼うすら卵のすまし汁	豚肉 うすら卵 牛乳	油 砂糖 こんにやく ごま ごま油 米	チンゲン菜 キャベツ にんじん えのきたけ ごぼう こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 866 Kcal 32.3 g 26.1 g 3.3 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	乳	小麦	そば
20	水	ごはん 牛乳	鮭のムニエル マカロニのクリーム和え カラフルビーマンのソテー 大豆と鶏肉の甘辛 オレンジ	鮭 大豆 スキムミルク 鶏肉 生クリーム 牛乳 ベーコン	小麦粉 バター オリーブ油 マカロニ コーンスターチ 油 でんぷん 砂糖 米	ほうれん草 エリンギ マッシュルーム 玉ねぎ ビーマン しょうが パセリ オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 866 Kcal 37.6 g 23.7 g 2.0 g					○	○	
21	木	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き いんげんと卵のサラダ リョネースポテト ▶ほたてのクリームチャウダー パイン	鶏肉 ほたて 牛乳 炒り卵 ベーコン ソーセージ	砂糖 でんぷん じゃがいも オリーブ油 バター コーンスターチ 油 米	にんにく さやいんげん 玉ねぎ にんじん とうもろこし パイン マッシュルーム	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 868 Kcal 39.3 g 21.0 g 2.7 g			○		○	○	
22	金	ごはん 牛乳	いわしのごまフライ ちくわサラダ なすのみそ炒め 塩肉じゃが	いわし 豚肉 みそ 牛乳 焼きちくわ	小麦粉 ごま でんぷん 油 砂糖 じゃがいも 米 パン粉	しょうが キャベツ なす とうもろこし 玉ねぎ ビーマン グリーンピース にんじん きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 888 Kcal 33.5 g 26.8 g 2.2 g					○	○	
25	月	ごはん 牛乳	ビビンバ 春雨サラダ お豆のナゲット	豚肉 牛乳 豆のナゲット ハム	ごま油 砂糖 ごま はるさめ 油 米	だいこん にんにく しいたけ にんじん もやし キャベツ きゅうり しょうが こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 837 Kcal 32.3 g 25.7 g 2.8 g					○	○	
26	火	パン 牛乳	ほうれん草とチーズの和え スパゲティミートソース 彩り野菜のソテー ジャーマンポテト フルーツヨーグルト*	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 生クリーム 鶏肉 牛乳 オムレツ ベーコン	スパゲティ 油 じゃがいも パン	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム しょうが パセリ トマト キャベツ ビーマン 西洋なし みかん パイン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 840 Kcal 30.4 g 27.7 g 3.2 g			○		○	○	
27	水	ごはん 牛乳	太刀魚のステーキ 糸かまサラダ 枝豆 もやしの生揚げチャンプル ふりかけ	たちうお 生揚げ かつお節糸削り 牛乳 糸かまぼこ ふりかけ	小麦粉 バター 砂糖 油 米	しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ にんじん こまつな えだまめ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 850 Kcal 34.6 g 29.7 g 2.4 g					○	○	
28	木	ごはん 牛乳	海鮮チリソース 粉ふきいも 青菜のくるみおえ 五日ビーフン ▶わかめスープ	ホキ いか ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 焼き豚	小麦粉 油 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも くるみ ビーフン 米	にんにく しょうが 長ねぎ こまつな もやし キャベツ ビーマン たら たけのこ にんじん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 835 Kcal 31.5 g 18.1 g 3.3 g					○	○	
29	金	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ ひじきのサラダ えびとアスパラのマヨソテー 甘夏みかん	鶏肉 ひじき まぐろ油漬け えび 牛乳 マヨネーズ	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも 米	にんにく しょうが きゅうり にんじん アスパラガス キャベツ 甘夏みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 864 Kcal 31.0 g 28.4 g 1.6 g	○		○		○	○	

献立予定表の食品欄の「」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つい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 上清中、田名中、清新中、上清南中  
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

6月分献立  
マークシート予約締切 5月15日(火)まで  
パソコン、スマートフォンからの予約締切日 5月20日(日)まで  
※6月分給食費が不足する場合は、原則として5月15日(火)までに  
お支払いいただくようお願いいたします。



## 給食だより

平成30年 4月23日発行  
相模原市教育委員会

### ★歯と口の健康週間です★

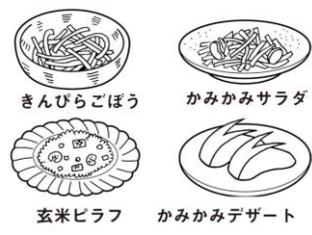
### ★6月13日ははやぶさの日★

#### カルシウムが 多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



#### がみがみメニューで 歯も脳も健康に!



小惑星探査機「はやぶさ」は、2003年5月9日に鹿児島県から打ち上げられました。途中、通信が途絶えるなど多くの困難にあいながらも、2010年6月13日、60億キロ、7年もの長旅を終え、地球に帰ってきました。  
中学校給食では6月12日(火)に実施しますが、みなさんにも『はやぶさの日』を楽しんでもらうため、ハンバーグやはやぶさゼリーなど星型がいっぱいの給食を提供します。  
はやぶさ給食を食べて、みなさんも『努力する心』、『あきらめない心』を大切にしてくださいね。



はやぶさは  
やっぱりすごい  
おかしなおかえり  
がみはら

- 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。

