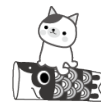


※ 汁物容器に入っているものには
▼ が付いています。
また、冷やして提供する場合
(フルーツあえなど)には、
料理名の右に★が付いています。



5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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal	エビ	カニ	卵	落花生 (ピーナツ)	乳	小麦	そば
1	火	ごはん 牛乳	鶏肉のごまから揚げ 彩り野菜のチーズサラダ 生揚げの中華あん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 清見オレンジ	鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ	チーズ えび わかめ 牛乳	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま でんぷん 米	油	にんにく キャベツ にんじん しいたけ 玉ねぎ 清見オレンジ	しょうが とうもろこし ブロッコリー チンゲン菜 さやえんどう									
2	水	ごはん 牛乳	★端午の節句給食★ まぐろのかりんとう揚げ 新じゃがといんげんのソテー 磯辺煮 豚肉とこまつなのしょうが炒め 柏餅	まぐろ 油揚げ 豚肉 牛乳	ひじき 豚肉	でんぷん アーモンド じゃがいも	油 ごま油 米	砂糖	しょうが にんじん こまつな	さやいんげん えだまめ 玉ねぎ	890 kcal 39.0 g 20.7 g 2.4 g							○	○
7	月	ごはん 牛乳	黒酢de酢豚 青のりポテト 麻婆春雨	豚肉 牛乳	青のり	でんぷん アーモンド マーガリン 米	油 じゃがいも はるさめ	砂糖	しょうが にんじん れんこん ピーマン 長ねぎ	たけのこ 玉ねぎ にんにく しめじ	891 kcal 29.8 g 24.4 g 2.1 g							○	○
8	火	ごはん 牛乳	ホキのアーモンド揚げ ナポリタン ごま入りコールスロー オニオンスープ パイン&ナタデココ	ホキ 牛乳	卵 チーズ	アーモンド 油 ごま でんぷん 米	小麦粉 スパゲティ オリーブ油 米		玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん マッシュルーム	ピーマン トマト パイン とうもろこし レモン パセリ	844 kcal 30.0 g 24.5 g 2.9 g			○				○	○
9	水	ごはん 牛乳	あこうだいのから揚げ 野菜あん 青菜ともやしの塩炒め すき焼き煮 甘夏みかん	あこうだい 生揚げ 豚肉 牛乳		でんぷん 油 しらす 米	小麦粉 ごま油 三温糖		にんじん しめじ こまつな にんにく 長ねぎ さやえんどう	玉ねぎ えだまめ もやし 甘夏みかん えのきだけ	858 kcal 34.8 g 25.2 g 1.5 g							○	○
10	木	ナン 牛乳	オムカレー ゆでブロッコリー ウインナーとほうれん草のソテー コンソープ りんごゼリー	豚肉 大豆 牛乳		油 じゃがいも コーンスターチ 米	小麦粉		玉ねぎ にんにく ブロッコリー ほうれん草 とうもろこし	にんじん トマト りんご パセリ	850 kcal 37.9 g 31.8 g 3.4 g			○				○	○
11	金	ごはん 牛乳	あじのごまフライ(ソース) ポテトサラダ チンゲン菜の炒めもの 照焼き豆腐ミートボール	あじ 牛乳 豚肉	卵	小麦粉 油 砂糖 でんぷん 米	ごま じゃがいも でんぷん		しょうが にんじん きゅうり	とうもろこし チンゲン菜 玉ねぎ	874 kcal 35.9 g 25.7 g 2.6 g			○				○	○
14	月	ごはん 牛乳	メルルーサのチーズ焼き フレンチサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮 みかん	メルルーサ 鶏肉 大豆 牛乳	チーズ	オリーブ油 マカロニ でんぷん 米	油 砂糖 米		にんにく キャベツ きゅうり みかん トマト	パセリ にんじん とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース	833 kcal 34.4 g 23.0 g 2.2 g							○	○
15	火	ごはん 牛乳	ピビンバ えびマヨ 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉 豆腐 牛乳 コンデンスミルク	わかめ 牛乳	ごま油 油 でんぷん 米	砂糖 はるさめ 米	ごま	だいこん しょうが にんじん こまつな きゅうり	にんにく しいたけ もやし キャベツ 長ねぎ	863 kcal 32.6 g 26.8 g 3.4 g	○		○				○	○
16	水	ごはん 牛乳	鮭の西京焼き 煮浸し ナッツごぼう 炒り豆腐	油揚げ かつお節 大豆 豆腐 牛乳		砂糖 小麦粉 アーモンド 米	油 ごま油		こまつな にんじん しいたけ	もやし ごぼう さやえんどう	834 kcal 35.1 g 23.0 g 1.7 g			○				○	○
17	木	ごはん 牛乳	鶏肉の甘辛焼き 野菜炒め きゅうりとしらすの浅漬け みそじゃがバター 花麩のすまし汁	鶏肉 みそ 牛乳	しらす干し 牛乳	砂糖 じゃがいも 米	でんぷん バター 油		にんにく にんじん きゅうり こまつな	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	837 kcal 30.9 g 26.9 g 3.0 g							○	○
18	金	ごはん 牛乳	★食育の日★ 豚肉と葡萄のオムライス炒め 友禅和え かつおのケチャップがらめ 甘夏みかん	豚肉 ヨーグルト かつお スキムミルク 牛乳	まぐろ かつお	砂糖 ごま 米	油 ごま油 でんぷん		キャベツ ピーマン しょうが だいこん きゅうり 甘夏みかん	たけのこ にんにく 長ねぎ にんじん レモン	833 kcal 39.6 g 22.7 g 2.0 g							○	○

日	曜日	主食 牛乳	献立名	食品の種類			栄養価	アレルギー							
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える		エビ	カニ	卵	落花生	乳	小麦	そば	
21	月	ごはん 牛乳	春巻き&しゅうまい 野菜の中華和え かみなりこんにやく えび入り海鮮五目炒め ミックスナッツ	いか えび 牛乳 ひよこまめ 春巻き しゅうまい	油 砂糖 ごま油 こんにやく ごま でんぷん 米 アーモンド カシューナッツ	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ だけのこ プロッコリー にんにく 長ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 886 kcal 31.2 g 31.2 g 2.7 g		○					○	○
22	火	ごはん 牛乳	☆弥栄中学校提案献立☆ ハンバーグ デミグラスソース フライドポテト えびと野菜の和え物 なすのみぞ炒め ヨーグルトボンチ*	さくらえび 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳 ハンバーグ	油 ジャガイモ 砂糖 米	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ えのきだけ ピーマン なす にんじん みかん パイン りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 897 kcal 30.0 g 25.1 g 2.0 g		○					○	○
23	水	ごはん 牛乳	ホキの蒲焼き ひじきのサラダ さやいんげんのマヨおおかか 豚肉と卵の炒め物 美生柑	ホキ ひじき まぐろ油漬 豚肉 かつお節糸削り 牛乳 焼きちくわ 炒り卵	でんぷん 油 砂糖 ごま油 米 マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん しょうが とうもろこし だけのこ 玉ねぎ グリーンピース 美生柑	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 855 kcal 35.2 g 25.9 g 2.5 g			○				○	○
24	木	ごはん 牛乳	揚げ鶏のみそがらめ 和風サラダ うすら卵と揚げボールの煮付け 若竹汁 もも	鶏肉 みそ わかめ うすら卵 牛乳 ハム 揚げボール	でんぷん 油 砂糖 米	キャベツ とうもろこし きゅうり さやえんどう にんじん だけのこ もも	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 893 kcal 30.3 g 28.7 g 2.8 g			○				○	○
25	金	ごはん 牛乳	いかのカレー揚げ 野菜のごま和え にんじんじゃこサラダ 豚肉ときこのしょうゆ炒め 型抜きチーズ	いか ちりめんじゃこ 豚肉 チーズ 牛乳	でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま 米 しらたき	キャベツ きゅうり にんじん パブリカ エリンギ えのきだけ マッシュルーム	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 879 kcal 39.3 g 29.1 g 2.9 g							○	○
28	月	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ ナムル 切干大根の煮物 青菜と生揚げのチャンプル	油揚げ 豚肉 かつお節糸削り 牛乳 生揚げ 牛乳 ぎょうざ ハム	油 ごま油 砂糖 ごま しらたき 米	にんじん もやし ごまつな 長ねぎ だいこん ほうれん草	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 836 kcal 29.0 g 26.8 g 2.5 g							○	○
29	火	パン 牛乳	コロッケ(ソース) チキンと野菜のヘルシーサラダ 洋風きんぴらごぼう ミネストローネ りんご	鶏肉 牛乳 ベーコン	油 オリーブ油 マカロニ パン コロッケ	キャベツ とうもろこし きゅうり りんご にんじん ごぼう にんにく 玉ねぎ セロリー トマト	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 860 kcal 24.8 g 32.9 g 3.7 g							○	○
30	水	ごはん 牛乳	あじ南蛮 海藻サラダ 木の葉揚げの彩りあんかけ 塩肉じゃが	あじ まぐろ油漬 豚肉 牛乳 海藻ミックス 木の葉揚げ	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま 米 ごま油 ジャガイモ	キャベツ 長ねぎ にんじん きゅうり えだまめ とうもろこし 玉ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 856 kcal 37.5 g 22.3 g 3.3 g							○	○
31	木	ごはん 牛乳	ホイコーロー ぼてとドックキャブリース 春雨スープ パイン	豚肉 みそ わかめ 牛乳	油 砂糖 ごま油 ジャガイモ はるさめ でんぷん 米 ドック用小麦粉	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン パブリカ とうもろこし だけのこ パイン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 880 kcal 28.3 g 24.5 g 2.4 g							○	○

献立予定表の食品欄の「点線囲い」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大アレルギー以外に関しては記載しておりませんので、その他のアレルギー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、上鶴岡中、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 上溝中、田名中、清新中、上溝南中
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

5月分献立

マークシート予約締切 4月13日(金)まで
パソコン、スマートフォンからの予約締切 4月20日(金)まで
※5月分給食費が不足する場合は、原則として4月16日(日)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

☆弥栄中学校の提案献立が登場します☆

5月22日(火)

「栄養満点給食」

弥栄中学校の羽尻菜々美さんからの提案献立です。人気のハンバーグをメインに、野菜や芋、きのこ、果物など様々な食材が取り入れられたバランスのよい献立です。ぜひ皆さんで食べましょう！

インターネット注文締切

5月15日(火)午後2時



*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。

平成30年 3月23日発行
相模原市教育委員会

☆給食の容器等の取り扱いについて☆

中学校デリバリー給食は、毎日7,000食以上も作られ、みなさんのもとへ運ばれています。同時に、同じ数だけのたくさんの使用済食器も、毎日調理事業者さんがきれいに洗浄しています。片付けまできちんとし、感謝の気持ちを示したいですね。片付け時の注意点をいくつかあげるので、少し意識して返却してください。

保温材

汁物をより温かいまま
みなさんのもとへ届けるためのものです。むやみに触ったり、机に置いたりせず、そのままコンテナに入れて返却してください。



容器、はし、スプーン

使用済みの容器、はし、スプーンは、それぞれ入っていたコンテナに入れ、その日のうちに返却してください。



ビニール類

ビニール袋に入っていたソースやゼリーなどのごみは、容器に入れず、入っていたビニール袋に入れて返却してください。



食べる時は手を洗って机の上をきれいにしてからいただき、片付けまできちんと行いましょう！！



●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。