

※ 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。



# 9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	豚・鶏・牛	乳	小麦	そば
4	火	ごはん 牛乳	肉団子のトマトソース マカロニのツナ和え きゅうりのピクルス 夏野菜のカレーシチュー パイン&ナタデココ	豚肉 牛乳 ミートボール まぐろ油揚げ	油 でんぷん マカロニ 砂糖 米 カレーウク ナタデココ	マッシュルーム 玉ねぎ しょうが にんにく パイン きゅうり レモン カリフラワー にんじん トマト とうもろこし さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 897 kcal 26.0 g 27.0 g 3.5 g						○	○
5	水	ごはん 牛乳	あこうだいの和風マリネ ゆかり和え 切干大根のピリ辛 炒り豆腐	あこうだい 豚肉 豆腐 牛乳 焼きちくわ 炒り卵	でんぷん 油 砂糖 こんにゃく ごま油 米	玉ねぎ きゅうり キャベツ 梅 しそ だいこん にんじん しいたけ さやえんどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 853 kcal 32.7 g 24.6 g 2.8 g			○			○	○
6	木	ごはん 牛乳	チキンステーキミックス ほうれん草ソテー キャベツときゅうりの和え物 ジャーマンポテト パンフキンスープ	鶏肉 しらす干し 牛乳 ベーコン	油 ごま油 砂糖 じゃがいも コーンスターチ 米	玉ねぎ にんにく マッシュルーム にんじん グリーンピース きゅうり ほうれん草 かぼちゃ とうもろこし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 894 kcal 36.0 g 24.0 g 3.6 g						○	○
7	金	ごはん 牛乳	★夏頃の節句給食★ さんまの蒲焼き 菊花和え 花がんもの煮つけ 豚肉の生姜炒め	さんま 豚肉 牛乳 花がんも	でんぷん 油 砂糖 こんにゃく 米	こまつな もやし えのきたけ 菊のり にんじん さやえんどう 玉ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 893 kcal 30.9 g 33.2 g 2.6 g						○	○
10	月	ごはん 牛乳	ハンバーグきのこソース ツナと青菜のペペロンチーノ 揚げなすのマリネ にんじんじゃこサラダ 型抜きチーズ	ちりめんじゃこ 牛乳 まぐろ油揚げ ハンバーグ 型抜きチーズ	油 砂糖 でんぷん スパゲティ オリーブ油 しらたき 米	玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ にんにく ほうれんそう なす にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 897 kcal 32.8 g 31.9 g 2.5 g						○	○
11	火	ごはん 牛乳	しいらの米粉揚げ いんげんのごま酢和え 五目焼きそば 冬瓜のみそ汁 みかん&もも	しいら 豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 中華めん	上新粉 でんぷん 油 砂糖 こま ごま油 米	しょうが レモン さやいんげん にんじん みかん もも キャベツ パプリカ 冬瓜 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 819 kcal 32.1 g 19.6 g 2.6 g						○	○
12	水	ごはん 牛乳	冷しゃぶ(中華ドレッシング) 炒めビーフン さつまドック	豚肉 牛乳 中華ドレッシング ドック用小麦粉	ごま油 ビーフン 油 さつまいも グラニュー糖 米	チンゲン菜 もやし にんじん たけのこ えのきたけ キャベツ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 853 kcal 29.8 g 22.8 g 1.8 g						○	○
13	木	ごはん 牛乳	ホキのうまみそ焼き 小松菜ともやしの煮浸し 鶏くるみそぼろ かき玉汁 りんご	ホキ みそ 油揚げ かつお節糸削り 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 炒り卵	砂糖 ごま油 くるみ でんぷん 米	しょうが 長ねぎ にんにく こまつな もやし りんご にんじん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 839 kcal 39.1 g 22.8 g 3.2 g			○			○	○
14	金	パン 牛乳	クロック(ソース) 野菜のアーモンド和え 大豆と鶏肉のトマト煮 パイン	鶏肉 大豆 牛乳 まぐろ油揚げ ベーコン クロック パン	油 アーモンド 砂糖 マカロニ オリーブ油 でんぷん	こまつな にんじん もやし パイン 玉ねぎ トマト にんにく グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 858 kcal 31.8 g 32.6 g 3.5 g						○	○
18	火	ごはん 牛乳	魚の酢豚風 えびともやしの卵炒め タンタン麺スープ もも&杏仁	まぐろ えび 鶏肉 みそ 牛乳 炒り卵 豆乳杏仁ゼリー	でんぷん 油 砂糖 はるさめ ごま油 こま 米	しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン もも もやし にら きくらげ 長ねぎ にんにく チンゲン菜 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 899 kcal 38.3 g 22.9 g 2.7 g	○		○			○	○
19	水	ごはん 牛乳	★食育の日★ 豚肉の煮込み マッシュポテト フレンチサラダ 栄養まんまる揚げ	豚肉 大豆 いりこ 牛乳 ハム	油 小麦粉 マーガリン じゃがいも バター でんぷん 砂糖 こま 米	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 862 kcal 34.2 g 24.5 g 2.6 g						○	○
20	木	ごはん 牛乳	ピピンパ こんにゃくのおかか煮 枝豆ナゲット わかめスープ	豚肉 かつお節糸削り わかめ 豆腐 牛乳 枝豆ナゲット	ごま油 砂糖 こま こんにゃく 油 でんぷん 米	だいこん にんにく しょうが しいたけ にんじん こまつな もやし 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 838 kcal 33.7 g 27.5 g 3.4 g						○	○

裏面に続きます→

日	曜	主食	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	落花生(ごま)	乳	小麦	そば		
21	金	ごはん 牛乳	★十五夜給食★ スコッチエッグ コーンサラダ ウイナーとピーマンのソテー 青のりポテト お月見ゼリー	チーズ あおのり 牛乳 ウィンナー スコッチエッグ	油 バター じゃがいも 米	とうもろこし キャベツ にんじん ピーマン パプリカ エリンギ 玉ねぎ お月見ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 889 kcal 26.1 g 28.7 g 2.2 g			○						
25	火	ごはん 牛乳	ホイコーロー ナムル ナッツごぼう フルーツジュレ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 HAM	油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 アーモンド 米	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ もやし ごまつな 長ねぎ ごぼう パプリカ もも みかん りんご アゼラジュレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 899 kcal 33.0 g 22.7 g 2.4 g						○	○		
26	水	ごはん 牛乳	鮭のごまフライ ひじきサラダ 大根のイタリアンソテー りんごゼリー	鮭 ひじき チーズ 牛乳 まぐろ油揚げ ベーコン	小麦粉 ごま 油 砂糖 米 パン粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん りんご だいこん パプリカ りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 838 kcal 32.3 g 25.0 g 2.0 g							○	○	
27	木	ごはん 牛乳	あじの竜田おろしソース 青菜ともやしの塩炒め すき焼き煮 うずら卵のすまし汁 甘夏みかん	あじ 豚肉 生揚げ つずら卵 牛乳 まぐろ油揚げ	でんぷん 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 三温糖 米	しょうが だいこん ごまつな もやし にんにく 甘夏みかん 長ねぎ さやえんどう にんじん ほうれんそう えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 835 kcal 37.3 g 22.9 g 2.7 g						○	○	○	
28	金	パン 牛乳	オムレツ&チリコンカン ブロッコリーとコーンのソテー ポテトサラダ 梨	大豆 豚肉 牛乳 オムレツ HAM	マーガリン 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ パン	玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり 梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 856 kcal 35.8 g 35.9 g 3.4 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い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

9月分献立  
**マークシート予約締切 7月12日(木)午前中まで**  
 パソコン、スマートフォンからは、6月25日(月)より予約開始です。  
 ※食べる日の7日前(午後2時)まで予約ができます。  
 ※給食費が不足する場合、原則として前月15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

平成30年 6月25日発行  
 相模原市教育委員会

## ☆今月ののおすすめ献立! ☆

## 暑い季節の水分補給を考えよう!

＜7日(金) 重陽の節句給食＞  
 9月9日の『重陽の節句』にちなんだ給食です。最も大きな奇数(陽)が重なる日ということで、昔、邪気を払うと信じられていた菊を飾ったり、料理に取り入れたりして、長寿を願ったそうです。  
 『菊の節句』とも呼ばれており、給食でも食用の菊を和え物に入れます。黄色の花びらがきれいですよ!

体の中の大半は水分です!  
 体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。

＜21日(金) 十五夜給食＞  
 旧暦の8月15日(今年は9月24日)を十五夜といって、昔から月を見る風習があります。この日は、すすきや月見だんごなどを供えます。旧暦の9月13日も十三夜といって同じようにお供えをして、月をながめます。  
 給食では、ゆで卵を満月に見立てたおかずとお月見ゼリーの献立にしました。

普段の水分補給は、水やお茶などで十分ですが、のどが渇いてからではなく、乾く前に飲むことが重要です。  
 運動などで汗をたくさんかく場合は、汗と一緒に失われるナトリウムなどのミネラル類も一緒に補給できるスポーツドリンクなどを利用するとよいでしょう。

●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。