

相模原市立中学校給食 9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。
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。



- 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、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。

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

《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

4日(火)



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
パイナップル
ごはん 牛乳
(総カロリー 897kcal)

今日から2学期の給食が始まります。今日は、夏野菜を使ったカレーです。暑い日がまだまだ続きそうですが、しっかり食べて乗り切ってくださいね。

5日(水)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 853kcal)

「あこうだい」は、水深200m以上の深海に生息する鮮やかな赤色をした魚で、淡白な身は、どんな調理方法も可能です。今日は、油で揚げ、和風のタレをかけました。

6日(木)



チキンステーキデジラース
ほうれん草のソテー
キャベツときゅうりの和え物
ジャーマンポテト
パンブキンスープ
ごはん 牛乳
(総カロリー 894kcal)

じゃがいもとベーコン・たまねぎなどを炒めあわせた「ジャーマンポテト」。ドイツで、「シュベックカルトッフェルン」という料理です。

7日(金)



さんまの蒲焼き
菊花和え
花かんもの煮つけ
豚肉の生煮め
ごはん 牛乳
(総カロリー 893kcal)

9月9日の重陽の節句にちなんで給食です。邪気を払う力があると信じられていた菊の花を、飾ったり、食事に取り入れ入れたりして、長寿を願う行事として伝わりました。

10日(月)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 897kcal)

みなさんの大好きなハンバーグにきのこをたくさん使った和風ソースをかけました。今日は、マッシュルーム、しめじ、えのきたけを使いました。

11日(火)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 819kcal)

冬に瓜と書くとうがんですが、暑い時期が旬の野菜です。冷蔵庫においておけば冬まで保存がきくということで「冬瓜」と書くようになったそうです。

12日(水)



冷しゃぶ
(中華ドレッシング)
炒めビーフン
さつまドック
ごはん 牛乳
(総カロリー 853kcal)

冷しゃぶに使う豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富です。今日は、相模原産の豚肉「高座豚」を使用しました。中華ドレッシングでさっぱりとどうぞ。

13日(木)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 839kcal)

今日は、白身魚の「ホキ」に、しょうがや長ねぎ、にんにくのみじん切りをみそに混ぜたものを塗って焼いた「ホキのうまみそ焼き」です。

14日(金)



コロッケ(ソース)
野菜のアーモンド和え
大豆と鶏肉のトマト煮
パイナップル
パン 牛乳
(総カロリー 858kcal)

今日は、みなさんに人気のポテトコロッケです。切り込みの入ったパンズ型のパンにはさんで、ソースをかけて食べてください。

17日(月)

敬老の日



18日(火)



魚の酢豚風
えびともやしの卵炒め
タンタン麺スープ
ももときん
ごはん 牛乳
(総カロリー 899kcal)

普段の酢豚は、油で揚げた豚肉を使いますが、今日は、豚肉の代わりに魚を使った「魚の酢豚風」です。豚肉と同じように、でんぷんをつけて油で揚げて使用しました。

19日(水)



★食育の日★
豚肉の煮込み
マッシュポテト
フレッシュサラダ
栄養まんまる揚げ
ごはん 牛乳
(総カロリー 862kcal)

栄養まんまる揚げは、揚げたいたいこと大豆を甘辛く味付けた料理です。いりこと大豆の栄養素をまるごと食べられる、「栄養満点」な一品です。

20日(木)



ビビンバ
こんにゃくのおかか煮
枝豆ナゲット
わかめスープ
ごはん 牛乳
(総カロリー 838kcal)

今日は「ビビンバ」です。お弁当箱の同じ場所に入っている豚肉と野菜は、別々に食べてもよいのですが、混ぜて食べるとおいしさがアップします。

21日(金)



スコッチエッグ
コーンサラダ
ウィンナーとピーマンの酢
豚のりポテト
お月見ゼリー
ごはん 牛乳
(総カロリー 889kcal)

今年の十五夜は、9月24日です。給食では、今日「十五夜給食」にしました。スコッチエッグに入っているゆで卵を満月に見立てました。

24日(月)

振り替え休日



25日(火)



ホイコーロー
ナムル
ナッツごぼろ
フルーツジュレ
ごはん 牛乳
(総カロリー 899kcal)

ホイコーローは漢字で「回鍋肉」と書き、先に加熱した肉を鍋から取り出し、野菜を炒めた後に再び鍋に肉を戻す独特の調理法から、この漢字を使うようになったそうです。

26日(水)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 838kcal)

鮭は川で生まれ、海で大きく成長し、産卵のために自分が生まれた川に戻ってきます。これを「母川回帰(ぼせんかいき)」といいます。今日はごまフライにしました。

27日(木)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 835kcal)

「あじ」や「さば」といった青魚には、脳の働きを助けるDHAやEPAがたっぷり。今日はでんぷんをまぶして揚げ、さっぱりとした大根おろしのソースをかけます。

28日(金)



オムレツとチリコンカン
ブロッコリーとコーンの酢
ポテトサラダ
梨
パン 牛乳
(総カロリー 856kcal)

ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られており、壊れにくいのが特徴です。今日は蒸して、サラダにしました。

【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。



相模原市教育委員会