

汁物容器に入っているものには
▼が付いています。



献立予定表



令和3年度
相模原市中学校給食

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	878 kcal 38.1 g 25.8 g 2.6 g
		牛乳	牛乳				
		ビビンバ 揚げおさつ いかとブロッコリーの五目炒め 型抜きチーズ	豚肉 いか チーズ	ごま油 砂糖 ごま さつまいも 米油 でんぷん	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん こまつな だいずもやし きくらげ パプリカ ブロッコリー 長ねぎ		
2	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	887 kcal 36.4 g 27.1 g 3.9 g
		牛乳	牛乳				
		かわいいフライ キャベツのソテー うずら卵のカレー煮 こんにゃくのきんぴら ▼冬瓜の豚汁	かれい うずら卵 豚肉 みそ さつま揚げ	小麦粉 パン粉 米油 砂糖 こんにゃく ごま油	キャベツ にんにく にんじん とうがん ごぼう 長ねぎ		
3	金	ごはん		米	麦	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 kcal 34.2 g 21.6 g 3.0 g
		牛乳	牛乳				
		鶏肉と卵の炒り煮 きゅうりとしらすの浅漬 凍り豆腐のごまみそ	鶏肉 卵 しらす干し 凍り豆腐 みそ	じゃがいも こんにゃく ごま油 砂糖 小麦粉 でんぷん 米油 ごま	にんじん たけのこ ごぼう グリンピース きゅうり キャベツ		
6	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 kcal 32.7 g 25.9 g 2.2 g
		牛乳	牛乳				
		赤魚のから揚げ野菜あんかけ れんこんのにんにく炒め 小松菜と豚肉の炒め煮	赤魚 豚肉 ハム	でんぷん 米油 砂糖	キャベツ もやし にんじん 玉葱 ビーマン れんこん さやいんげん にんにく こまつな しょうが		
7	火	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 kcal 29.9 g 28.0 g 2.7 g
		牛乳	牛乳				
		生揚げの四川煮 春巻き ナムル ▼とつもろこしスープ パイン缶	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 卵 春巻き ハム	米油 ごま油 砂糖 でんぷん ごま	なす 玉葱 パプリカ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし にんじん こまつな 長ねぎ コーン パイン		
8	水	わかめごはん	わかめ	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	844 kcal 37.4 g 24.4 g 3.9 g
		牛乳	牛乳				
		冷しゃぶ お豆のかりんとう 冬瓜の煮物	豚肉 大豆 ひよこまめ さつま揚げ	ごま油 砂糖 ごま 米油 アーモンド	チンゲン菜 キャベツ にんじん えのきたけ 長ねぎ パプリカ とうがん		
9	木	重陽の節句献立				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 kcal 30.8 g 30.2 g 3.4 g
		ごはん		米			
		牛乳	牛乳				
		さんまのかば焼き 菊花あえ 切干大根の炒め煮 ▼すまし汁 みかん缶	さんま 油揚げ 豆腐 わかめ 蒸しかまぼこ	でんぷん 米油 砂糖 しらたき	こまつな もやし 菊のり 切干大根 にんじん えのきたけ みかん		
10	金	ロールパン			ロールパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 kcal 44.2 g 39.7 g 4.0 g
		牛乳	牛乳				
		鶏肉のスパイス焼き さやいんげんとにんじんのソテー 海藻サラダ お豆のチーズ炒め 小袋アーモンド	鶏肉 海藻ミックス まぐろ油漬 大豆 チーズ ハム ウィンナー	米油 ごま油 じゃがいも アーモンド	玉葱 さやいんげん にんじん ホールコーン きゅうり もやし パセリ		
13	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 kcal 33.2 g 27.2 g 3.0 g
		牛乳	牛乳				
		ししゃものから揚げ ちくわの磯辺揚げ にんじんしりしり もやしのごまがらめ 凍り豆腐の含め煮	ししゃも あおさ まぐろ油漬 卵 かつお節 凍り豆腐 鶏肉 ちくわ(1/4カット)	でんぷん 米油 小麦粉 ごま 砂糖	にんじん もやし きゅうり 玉葱 干し椎茸		

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。

献立ごとの使用食材・加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。

食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。

ご承知おきください。

学校保健課連絡先：042-707-7084



●中学校給食ブログ●

9月9日 ちようよう

重陽の節句献立

菊の花を使った
「菊花和え」が登場です。

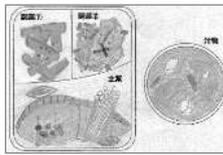
重陽とは数字の9が重なることをあらわしています。
重陽の節句とは、中国から伝わった五節句の一つです。
菊の節句と呼ばれることもあり、菊の花を漬けた菊酒
で不老長寿を願う風習があります。昔から、菊には邪
気をはらう力があると伝えられています。

9月の提案献立

9月14日(火)

弥栄中 2年 鈴木心撫さん提案

「免疫力UP! コロナに負けない野菜給食」



9月21日 十五夜献立

十五夜は、一年で一番
美しい月が夜空に浮かび

ます。「お月見汁」は、月に見立てたうずら卵が
入った汁物です。鶏肉や野菜も入って具沢山です。



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
14	火	* 弥栄中提案献立 *						
		ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		鮭のネギみそ焼き キャベツのじゃこサラダ カボチャのきんぴら ▼3色汁 りんご缶	鮭 みそ ちりめんじゃこ のり 豆腐 鶏肉	砂糖 米油 バター でんぷん ごま油 ごま	にんじん 長ねぎ もやし えのきたけ ほんしめじ キャベツ こまつな かぼちゃ ほうれんそう りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 36.0 g 17.6 g 2.8 g	
15	水	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		タコライスの具 バイクドポテト きゅうりのピクルス えび入り卵炒め	豚肉 大豆 チーズ えび 卵	米油 砂糖 じゃがいも バター オリーブ油 ごま油	玉葱 にんじん にんにく ズッキーニ トマト きゅうり パプリカ もやし にら きくらげ 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 kcal 33.3 g 23.5 g 2.5 g	
16	木	赤米ごはん		米 赤米				
		牛乳	牛乳					
		家常豆腐 茎わかめの甘酢あえ 栄養まんまる揚げ ▼五目スープ	生揚げ 豚肉 みそ くきわかめ 大豆 いりこ 鶏肉	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 ごま はるさめ	にんじん キャベツ 長ねぎ たけのこ しょうが 干し椎茸 チンゲン菜 もやし こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	865 kcal 38.5 g 26.5 g 2.8 g	
17	金	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		あじの南蛮ソース きゅうりとキャベツの浅漬け なすとピーマンのみそ炒め 肉じゃが	あじ みそ 豚肉	でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも しらたき	長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん しょうが なす ピーマン 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 kcal 33.3 g 24.7 g 2.8 g	
21	火	十五夜献立						
		ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		きすとさつまいもの天ぷら ひじきの炒めもの のり塩れんこん コロコロ煮付け お月見汁	きす ひじき 油揚げ 大豆 あおさ うずら卵 鶏肉	さつまいも 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく	にんじん れんこん にんにく ごぼう 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	873 kcal 31.1 g 23.3 g 3.1 g	
22	水	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		酢豚 いんげんのごまあえ ビーフン	豚肉 おきあみ	でんぷん 米油 砂糖 ごま ビーフン ごま油	しょうが たけのこ にんじん 玉葱 ビーマン さやいんげん キャベツ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 kcal 30.8 g 23.1 g 2.5 g	
24	金	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		かじきのマヨネーズ焼き 粉ふきいも スパイシーピーンズナッツ フレンチサラダ	かじき 大豆 牛乳	マヨネーズ じゃがいも バター 米油 カシューナッツ	しょうが ホールコーン 玉葱 キャベツ 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	878 kcal 32.9 g 30.5 g 2.0 g	
27	月	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		しいらの五色煮 ピリ辛きゅうり 野菜のごまあえ	しいら 大豆	でんぷん さつまいも 米油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんじん チンゲン菜 きゅうり キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 kcal 34.2 g 21.6 g 2.2 g	
28	火	コッペパン						
		牛乳	牛乳					
		ささみのごまフライ ペンネアラビアータ キャベツとコーンのソテー ▼カレースープ 桃缶	鶏肉 豚肉	小麦粉 ごま パン粉 米油 マカロニ バター じゃがいも	しょうが 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム トマト バセリ キャベツ ホールコーン にんじん 白桃 黄桃	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	881 kcal 43.0 g 29.1 g 3.8 g	
29	水	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		さばのピリ辛焼き ブロッコリーのマヨおほか 小松菜としらすの煮びたし 浦上そばろ(長崎県郷土料理)	さば まぐろ油漬 かつお節 しらす干し 豚肉	ごま油 砂糖 でんぷん マヨネーズ しらたき 米油	にんにく ブロッコリー こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 kcal 33.5 g 32.0 g 2.7 g	
30	木	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		なすと豚肉のオイスターソース炒め 小えびのから揚げ 春雨サラダ ▼卵とわかめのスープ	豚肉 えび 卵 わかめ	砂糖 ごま ごま油 米油 はるさめ でんぷん	なす たけのこ 玉葱 ピーマン にんにく しょうが 万能ねぎ キャベツ きゅうり 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	856 kcal 40.9 g 24.3 g 3.8 g	