



10月 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 金	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 kcal 34.8 g 22.7 g 2.7 g	
	いかのバーベキューソースがけ 豆と卵のツナ炒め リヨネースポテト りんごと洋なし	いか まぐろ油漬 白いんげん豆 炒り卵(だし入り) ウィンナー	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも バター	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな りんご パセリ ホールコーン 西洋なし			
4 月	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 kcal 36.9 g 27.5 g 2.7 g	
	あじのごま酢かけ れんこんのマヨおかか ひじきのカレー炒め 小松菜のチャンプル	あじ かつお節 ひじき 生揚げ 豚肉 鶏卵 ちくわ(スライス)	でんぷん 米油 ごま 砂糖 マヨネーズ こんにゃく バター ごま油	れんこん えのきだけ エリンギ にんじん にんにく しょうが こまつな 玉ねぎ			
5 火	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 36.4 g 19.9 g 3.8 g	
	鶏肉の照り焼き 根菜の炒めサラダ こまつなのごま和え 揚げボールとうずらのしょうが煮・ 芋子汁(東北地方郷土料理) ▼	鶏肉 うずら卵 豚肉 豆腐 みそ 揚げボール	砂糖 でんぷん 米油 ごま さといも こんにゃく	長ねぎ だいこん れんこん にんじん こまつな もやし しょうが しめじ ごぼう			
6 水	五穀米ごはん 牛乳	牛乳	米 五穀米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	881 kcal 35.1 g 26.2 g 2.5 g	
	ボークビーンズ チンゲン菜のソテー ひじきとれんこんのサラダ 型抜きチーズ	大豆 豚肉 ひじき まぐろ油漬 チーズ ハム ベーコン	米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん マヨネーズ ごま	セロリー にんじん 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 れんこん ホールコーン きゅうり トマト			
7 木	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 kcal 38.2 g 24.1 g 3.3 g	
	あかうおの和風マリネ ほうれんそうの磯あえ にんじんとねぎの卵炒め キャベツと生揚げのみそ煮 のっぺい汁 ▼	あかうお まぐろ油漬 のり 鶏肉 豚肉 鶏卵 生揚げ みそ 油揚げ ちくわ(スライス)	砂糖 米油 ごま ごま油 さといも でんぷん	玉ねぎ ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ にんにく キャベツ だいこん			
8 金	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	886 kcal 33.3 g 25.7 g 2.1 g	
	さつまいもと豚肉の揚げ煮 にんじんじゃこサラダ こまつなのおひたし 玉ねぎのとろとろ煮	豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ かつお節 鶏肉 生揚げ	さつまいも 米油 砂糖 でんぷん しらたき	しょうが にんじん こまつな もやし 玉ねぎ しめじ えだまめ			
11 月	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 kcal 35.7 g 21.1 g 1.9 g	
	鶏肉のみそがらめ キャベツの煮びたし れんこんのにんにく炒め コーンと豚肉の炒めもの	鶏肉 みそ 油揚げ かつお節 豚肉 ハム	でんぷん 砂糖 アーモンド 米油 じゃがいも	キャベツ もやし れんこん こまつな にんにく ホールコーン にんじん 玉ねぎ グリンピース 干し椎茸			
12 火	麻溝台中3年 鈴木 雅清さん提案 「旬のものをバランスよく食べよう弁当」						
	提案 献立	麦ごはん 牛乳 たらアーモンドチーズ焼き ブロッコリーのソテー かぼちゃのそぼろあんかけ・ なめこのみそ汁 ▼ リンゴ缶	牛乳 たら チーズ 鶏肉 豆腐 みそ ハム	米 麦 バター アーモンド 米油 砂糖 でんぷん	パセリ ブロッコリー にんじん ホールコーン なめこ かぼちゃ しょうが にんにく 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	802 kcal 33.0 g 18.5 g 2.8 g
13 水	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	875 kcal 28.0 g 29.9 g 2.2 g	
	肉豆腐 ごぼうのマヨネーズ炒め アーモンド和え	豚肉 ハム お魚豆腐	じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 マヨネーズ アーモンド	にんじん 長ねぎ えのきだけ ごぼう こまつな にんにく キャベツ もやし			
14 木	上溝中3年 三木 拓実さん提案 「カルシウムがたくさん取れる弁当」						
	提案 献立	ごはん 牛乳 ししゃもとささみの南ばんソース風 さくらえびと小松菜の和風和え ひじきとにんじんとごぼうの和え物・ わかめと豆腐のみそしる ▼ みかん	牛乳 ししゃも 鶏肉 おきあみ かつお節 ひじき 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう しょうが 長ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 kcal 30.6 g 23.9 g 3.4 g

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		
15	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 kcal 32.2 g 21.9 g 1.5 g
		牛乳	牛乳				
まぐろの揚げ煮 もやしのカレーソテー コーンポテト フルーツあえ			まぐろ 大豆 豚肉	でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも バター	しょうが 玉ねぎ もやし にんじん グリンピース キャベツ ホールコーン りんご みかん		
18	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 kcal 35.3 g 23.3 g 2.7 g
		牛乳	牛乳				
中華煮 ナッツとごぼうの南蛮だれ じゃがいもとピーマンの オイスター炒め			豚肉 いか えび うずら卵 大豆 ベーコン	ごま油 でんぷん 米油 砂糖アーモンド じゃがいも ごま	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 長ねぎ しょうが ピーマン		
弥生中2年 大町 真翔さん提案 「旅行気分!!イタリア風給食」							
19	火	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 kcal 37.4 g 30.3 g 4.6 g
		牛乳	牛乳				
青魚のイタリアントマト煮込み ブロッコリーのペペロンチーノ やみつぎピーンズサラダ・ ミネストローネ りんごのコンポート			チーズ ミックスピーンズ いわしのトマト煮 ベーコン	米油 マカロニ オリーブ油 バター じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト パセリ ブロッコリー キャベツ ホールコーン パプリカ にんじん りんご		
20	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 kcal 36.0 g 30.0 g 2.7 g
		牛乳	牛乳				
じゃこと豚肉の卵炒め 切干大根のツナ和え 凍り豆腐のごまみそ			ちりめんじゃこ 豚肉 まぐろ油漬 凍り豆腐 みそ 炒り卵(だし入り)	ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米油 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ しめじ グリンピース 切干大根 ごまつな キャベツ		
弥生中2年 石井 野々花さん提案 「免疫UP!ウイルスに負けない給食」							
21	木	玄米ごはん		米 玄米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 kcal 33.6 g 27.8 g 3.0 g
		牛乳	牛乳				
ぶりの塩焼き ほうれん草の卵炒め じゃがいものカレーきんぴら ゆで野菜 きのこ野菜の味噌汁			ぶり 豚肉 豆腐 みそ 炒り卵(だし入り) ハム	オリーブ油 じゃがいも しらたき ごま油 砂糖 米油	しょうが ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん ホールコーン しめじ だいこん 長ねぎ		
22	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 kcal 36.6 g 24.0 g 2.3 g
		牛乳	牛乳				
生揚げのキムチ炒め いかとブロッコリーの五目煮 さつまいもと鶏肉のピリ辛あえ			生揚げ 豚肉 いか えび 鶏肉	ごま油 砂糖 ごま でんぷん 米油 さつまいも	にんにく 玉ねぎ いら だいずもやし 長ねぎ きくらげ にんじん たけのこ ブロッコリー キムチ		
25	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 kcal 38.9 g 22.9 g 2.4 g
		牛乳	牛乳				
大豆とさけの甘辛煮 もやしのおかか和え 豚肉ときこのしょうが炒め こんにゃくのきんぴら			大豆 さけ 油揚げ かつお節 豚肉 さつま揚げ(スライス)	でんぷん 砂糖 ごま 米油 こんにゃく ごま油	しょうが キャベツ もやし エリンギ えのきたけ にんじん ごまつな		
26	火	コッペパン		コッペパン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 kcal 37.2 g 33.3 g 3.8 g
		牛乳	牛乳				
チリコンカーン スパイシーチーズドッグ アーモンドサラダ キャベツのはるさめスープ みかん			大豆 豚肉 チーズ 鶏肉 ハム	バター 小麦粉 じゃがいも 米油 ごま油 アーモンド はるさめ ドッグ用小麦粉	玉ねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん もやし トマト キャベツ しょうが 長ねぎ パセリ みかん		
27	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 29.6 g 25.2 g 2.6 g
		牛乳	牛乳				
さばのみそ焼き もやしのごま和え 小松菜と切干大根のおひたし 筑前煮			さば みそ 油揚げ かつお節 鶏肉	砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく ごま油	しょうが もやし にんじん ごまつな 切干大根 ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 グリンピース		
28	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 kcal 36.8 g 25.0 g 3.7 g
		牛乳	牛乳				
親子煮 青菜とじゃこの和え物 肉みそひじき たぬき汁			鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 ひじき みそ 油揚げ 炒り卵(だし入り) さつま揚げ(スライス)	じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ ごぼう グリンピース ごまつな もやし 長ねぎ にんにく しょうが だいこん えのきたけ		
29	金	赤米ごはん		米 赤米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 kcal 26.4 g 24.8 g 2.2 g
		牛乳	牛乳				
秋の和風ドライカレー ごまドレッシングサラダ パンキンチーズ			豚肉 みそ チーズ ハム ベーコン ウインナー	さつまいも 米油 ごま バター	にんじん 玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ		

●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。

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