

※汁物容器に入っているものには  
▼が付いています。



# 12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	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 39.9 g 25.9 g 2.8 g	
		牛乳	牛乳					
		まぐろのケチャップ煮 ブロッコリーのにんにく炒め 青菜と小えびのあえもの ひじきの中華ソテー	まぐろ うずら卵 おきあみ ひじき ベーコン ハム	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	しょうが ブロッコリー にんにく こまつな もやし 長ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ			
2	木	麦ごはん		米 麦		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 kcal 34.6 g 18.8 g 3.4 g	
		牛乳	牛乳					
		肉じゃが さっぱりきわかめ れんこんのカレーきんぴら むらくも汁	豚肉 くきわかめ 豆腐 鶏肉 鶏卵 ちくわ(スライス)	じゃがいも しらたき 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ れんこん ごぼう 長ねぎ こまつな			
3	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 34.8 g 22.6 g 2.2 g	
		牛乳	牛乳					
		さけの香味揚げ 白菜の煮浸し にんじんじゃこ炒め 里芋のそぼろ煮	さけ かつお節 ちりめんじゃこ 鶏肉	でんぷん 米油 ごま 砂糖 しらたき さといも	長ねぎ はくさい こまつな にんじん しょうが			
6	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 kcal 32.2 g 24.9 g 2.1 g	
		牛乳	牛乳					
		麻婆豆腐 中華ポテト もやしの卵炒め	生揚げ 豚肉 みそ 炒り卵(だし入り)	米油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも	たけのこ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 にら しょうが にんにく もやし きくらげ			
7	火	上溝南中2年 上野希彩さん提案 冬の旬の食材を使った洋風メニュー						
		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	827 kcal 33.5 g 31.7 g 4.1 g
牛乳	牛乳							
		きのこソースのハンバーグ コーンとほうれん草のソテー かぼちゃサラダ ポークシチュー みかん	豚肉 ハンバーグ ハム ベーコン	バター 砂糖 でんぷん 米油 マヨネーズ	えのきたけ ほんしめじ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ホールコーン かぼちゃ にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース トマト みかん			
8	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	892 kcal 27.9 g 31.7 g 2.3 g	
		牛乳	牛乳					
		さばのスパイシー煮 もやしのソテー フレンチサラダ	さば ハム ベーコン	でんぷん 米油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ にんにく グリンピース もやし キャベツ きゅうり			
9	木	内郷中3年 高橋晃太さん・早川小桜さん・八木陸さん・山口大輔さん提案 冬でもポカポカ あったかごはん						
		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	871 kcal 34.4 g 23.9 g 4.0 g
牛乳	牛乳							
		豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 白菜と春雨の煮物 冬野菜のスープ りんご缶	豚肉 鶏肉 ハム ベーコン	米油 じゃがいも マヨネーズ はるさめ 砂糖 ごま油 でんぷん	しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん ホールコーン はくさい 干し椎茸 にんにく 長ねぎ だいこん れんこん こまつな りんご			
10	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 kcal 33.9 g 26.5 g 2.0 g	
		牛乳	牛乳					
		ほっけのたつた揚げ 根菜の炒めあえ 青菜の肉みそ 炒り豆腐	ほっけ 豚肉 みそ 生揚げ ちくわ(スライス) 炒り卵(だし入り)	でんぷん 米油 砂糖 ごま油	しょうが だいこん れんこん にんじん さがみグリーン こまつな 玉ねぎ 干し椎茸			
13	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	863 kcal 35.4 g 27.5 g 2.3 g	
		牛乳	牛乳					
		あじのごまフライ キャベツのソテー ブロッコリーとカリフラワーの ドレッシングあえ 豆まめドライカレー 型抜きチーズ	あじ 大豆 豚肉 チーズ ハム	小麦粉 ごま パン粉 米油	しょうが キャベツ にんにく ブロッコリー カリフラワー ホールコーン にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト			

日曜日	献立名	食品の色			栄養価
		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	
<b>中央中2年 臼井彩華さん提案 赤・黄・緑のクリスマス色で明るくポカポカ色どり給食</b>					
14 火	黒パン		黒パン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	牛乳	牛乳			
	白身魚の中華風あんかけ ほうれん草のおひたし バイクドスイートポテト ▼カレースープ みかん	たら かつお節 豚肉 ひよこめ  ウインナー	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 さつまいも バター	しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん ほうれんそう もやし みかん	854 kcal 34.1 g 26.1 g 4.0 g
15 水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	牛乳	牛乳			
	豚キムチ ごぼうの甘辛あえ アーモンドサラダ	豚肉  ハム	ごま油 でんぷん 米油 砂糖 ごま アーモンド	にんにく 玉ねぎ にんじん だいずもやし チンゲン菜 ごぼう キャベツ ホールコーン  キムチ	854 kcal 34.1 g 26.4 g 2.3 g
16 木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	牛乳	牛乳			
	赤魚のみりん焼き ひじきの炒り煮 ゆずの香りあえ 大豆と鶏肉のみそがらめ ▼けんちん汁(神奈川県郷土料理)	赤魚 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 みそ 豆腐	砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぷん さといも こんにゃく	しょうが にんじん はくさい きゅうり ゆず果汁 だいこん ごぼう 長ねぎ	839 kcal 37.2 g 21.1 g 3.1 g
17 金	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
	牛乳	牛乳			
	はたはたと鶏ささみの南蛮漬け 小松菜の磯あえ すき焼き煮	はたはた 鶏肉 まぐろ油漬 のり 豚肉 生揚げ	でんぷん 米油 砂糖 しらたき	しょうが 長ねぎ こまつな もやし はくさい にんじん	884 kcal 36.3 g 26.3 g 2.8 g
20 月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	牛乳	牛乳			
	五目炒め ブロッコリーのマヨおかか さつまいもと大豆の甘辛あえ	えび 豚肉 かつお節 大豆  炒り卵(だし入り) ちくわ(スライス)	ごま油 でんぷん マヨネーズ さつまいも 米油 砂糖	もやし たけのこ にんじん 長ねぎ にんにく きくらげ ブロッコリー	871 kcal 36.2 g 25.7 g 2.5 g
21 火	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	牛乳	牛乳			
	いかのチリソース のり塩れんこん ナムル ▼白菜と肉団子のスープ 杏仁パイ	いか あおさ  ハム 肉団子 杏仁寒天	小麦粉 米油 ごま油 砂糖 でんぷん ごま はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ れんこん もやし にんじん こまつな はくさい 干し椎茸 パイ	898 kcal 33.0 g 24.5 g 3.2 g
22 水	冬至献立				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	赤米ごはん		米 赤米		
	牛乳	牛乳			
	ぶりのゆずみそだれ ほうれん草のじゃこあえ 切干大根のピリ辛炒め かぼちゃの煮物	ぶり みそ ちりめんじゃこ 豚肉	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく	しょうが ゆず果汁 ほうれんそう もやし 長ねぎ にんにく 切干大根 にんじん かぼちゃ	867 kcal 32.9 g 24.2 g 2.9 g
23 木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	牛乳	牛乳			
	フライドチキン キャベツとコーンのソテー 海藻サラダ ▼えびのオーロラソース ミックスフルーツ	鶏肉 海藻ミックス まぐろ油漬 えび  ベーコン	小麦粉 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト パイン 黄桃 西洋なし	892 kcal 37.9 g 24.9 g 2.9 g

**今年は 12/22**

**冬至**

冬至は、一年で一番昼が短く夜が長い日です。気候も寒く体調をくずしやすい時期でもあります。昔からかぜ予防としてゆず湯に入ることや、かぼちゃを食べる風習が伝えられてきました。

給食では、ゆず果汁を使った「ぶりのゆずみそだれ」と、「かぼちゃの煮物」が登場予定です。

- 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。
- 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

