

※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。

4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		
12	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	892 kcal 32.5 g 26.6 g 2.2 g
		牛乳	牛乳				
		鯖の香味揚げ 菜の花あえ 肉じゃが フルーツあえ	さわら 卵 豚肉	でんぷん ごま 砂糖 じゃがいも しらたき 米油	しょうが 長ねぎ ほうれんそう にんじん 玉ねぎ みかん パイン りんご		
13	火	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 kcal 37.5 g 23.8 g 3.0 g
		牛乳	牛乳				
		ピピンパ こえびのからあげ 春雨サラダ ▼わかめスープ	豚肉 えび 鶏肉 わかめ 豆腐 ハム	ごま油 砂糖 ごま 米油 はるさめ 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 キャベツ きゅうり パプリカ 長ねぎ		
14	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 kcal 32.5 g 30.0 g 2.4 g
		牛乳	牛乳				
		さばのカレー焼き きんぴらごぼう キャベツのおかかあえ ココロ煮つけ	さば 豚肉 かつお節 うずら卵 揚げボール	こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん もやし キャベツ		
15	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 kcal 34.5 g 16.8 g 2.9 g
		牛乳	牛乳				
		大豆と鶏肉のトマトソース バイクドポテト えびのガーリック炒め ▼春キャベツのスープ 甘夏みかん缶	鶏肉 大豆 えび 豚肉 ベーコン ハム	オリーブ油 砂糖 でんぷん じゃがいも バター 米油	玉ねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム パプリカ キャベツ なつめかん		
16	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 kcal 32.0 g 28.4 g 2.6 g
		牛乳	牛乳				
		四川豆腐 春巻き ひじきの中華ソテー イカとブロッコリーの五目炒め	生揚げ 豚肉 みそ ひじき いか ハム	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 春巻き	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲン菜 パプリカ キャベツ きくらげ 長ねぎ ブロッコリー		
19	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 kcal 35.3 g 26.1 g 2.9 g
		牛乳	牛乳				
		ホキのカシューナッツあえ くきわかめのナムル えびと卵のサラダ	ホキ くきわかめ えび 卵	でんぷん カシューナッツ 米油 砂糖 はるさめ ごま ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ ピーマン キャベツ		
20	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 42.7 g 34.4 g 4.1 g
		牛乳	牛乳				
		鮭フライ ▼キャベツのソテー チリコンカン ポテトサラダ 卵スープ	さけ 大豆 豚肉 卵 ハム	小麦粉 米油 バター じゃがいも マヨネーズ でんぷん パン粉	キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり パセリ トマト		
21	水	麦ごはん		米 麦		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 kcal 39.6 g 19.9 g 2.9 g
		牛乳	牛乳				
		赤魚の塩焼き きゅうりとしらすのあえもの 豚みそ（鹿児島県郷土料理） 切り干し大根の炒め煮	あかうお しらす干し 豚肉 みそ かつお節 油揚げ ちくわ	ごま油 砂糖 米油 ごま しらたき	しょうが きゅうり キャベツ にんにく 長ねぎ 切干大根 にんじん		
22	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 kcal 36.6 g 26.2 g 3.1 g
		牛乳	牛乳				
		酢豚 ▼パンパンジー キャベツの中華スープ 清見オレンジ	豚肉 鶏肉 うずら卵	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	しょうが だけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ えのきたけ にんにく 清見オレンジ		
23	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 kcal 39.8 g 27.8 g 2.6 g
		牛乳	牛乳				
		あじのごまフライ ブロッコリーのマヨおほか もやしの磯あえ 凍り豆腐の含め煮	あじ かつお節 まぐろ油漬 のり 凍り豆腐 鶏肉 ちくわ	小麦粉 ごま 米油 マヨネーズ 砂糖 パン粉	しょうが ブロッコリー ホールコーン もやし ほうれんそう 玉ねぎ にんじん 干し椎茸		

●献立予定表の食品欄の 点線囲い 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、こちらの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：042-769-8283



↑中学校給食ブログ↑

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		
26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	852 kcal 33.1 g 26.8 g 2.9 g
	たけのこ入りドライカレー ポテチーズ いかとハムのサラダ	豚肉 うずら卵 チーズ いか ベーコン ウインナー	米油 小麦粉 じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん たけのこ にんにく グリーンピース トマト パセリ キャベツ		
27火	★上溝南中提案献立★ 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	860 kcal 32.4 g 21.2 g 3.7 g
	和風梅チキン 青のりポテト コールスローサラダ 若竹汁 桃缶	鶏肉 あおさ わかめ ハム	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	梅 しそ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン レモン果汁 たけのこ 長ねぎ 白桃 黄桃		
28水	玄米ごはん 牛乳	牛乳	米 玄米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 kcal 32.0 g 26.3 g 3.4 g
	ししゃもとささみの南蛮だれ こんにゃくのきんぴら たけのこのおかかあえ ひじきの煮物	ししゃも 鶏肉 かつお節 ひじき 油揚げ 大豆	でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	しょうが たけのこ 長ねぎ にんじん		
30金	ロールパン 牛乳	牛乳	ロールパン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 kcal 37.5 g 35.5 g 3.3 g
	かじきのスパイシームニエル キャベツとアスパラガスのソテー ピクルス お豆のチーズ炒め 小袋アーモンド	かじき 大豆 鶏肉 チーズ	小麦粉 バター オリーブ油 米油 砂糖 じゃがいも アーモンド	キャベツ にんにく グリーンアスパラガス きゅうり パプリカ 玉ねぎ にんじん パセリ		

4月 給食だよ！

ご入学・ご進級おめでとうございます

中学校給食は、毎日様々なメニューで中学校生活の充実と心身ともに大きく成長するみなさんを応援します。相模原市中学校給食ブログでは給食写真や献立ごとの食材をブログで公開しています。提案献立は生徒のみなさんが考えたもとのイラストも合わせて紹介しています。ぜひ、ご覧ください！

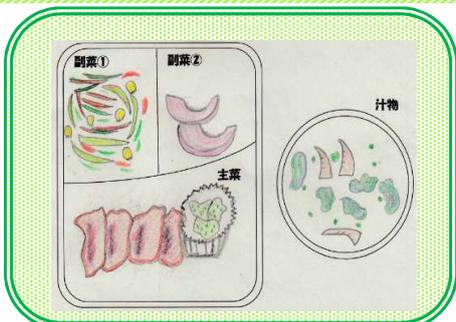


- 📷 ホーム
実際に提供された給食の写真をご覧いただけます。
- 📄 献立情報
👉 詳細献立表
使用している食材の内容が献立ごとに確認ができます。
- 📋 物資規格書
加工品・調味料等の配合が確認できます。



～今月の提案献立～

4月27日(火) 上溝南中 3年 峠 志道さん提案の「春らんまん給食」が登場です！



令和2年度は8校から合計30名の提案献立が提供されました。今年度もみなさんが考えた工夫いっぱいの提案献立を提供していく予定です。お楽しみに！

