

※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。

11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	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	824 kcal 30.5 g 23.5 g 2.1 g	
		大根とお魚豆腐のピリ辛炒め 野菜とじゃこの炒め物 ナッツごぼう	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ お魚豆腐	ごま油 砂糖 でんぷん 油 小麦粉 アーモンド	だいこん にんにく しょうが だけのこ エリンギ 万能ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう			
2	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	825 kcal 34.7 g 20.3 g 3.1 g	
		赤魚の塩焼き ごま酢あえ ココロ煮つけ みそポテト (埼玉県郷土料理) ▼沢煮椀	赤魚 豚肉 うすら卵 みそ 揚げボール	砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 油	しょうが もやし きゅうり にんじん キャベツ ごぼう えのきたけ だいこん 万能ねぎ			
4	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	850 kcal 34.2 g 22.1 g 3.1 g	
		しいらのチリソース 粉ふきいも ▼フロッコリーのマヨおかか レタスと豚肉のスープ フルーツ寒天	しいら 寒天 かつお節 豚肉 牛乳 ちくわ(スライス)	でんぷん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも バター マヨネーズ	しょうが にんにく 長ねぎ フロッコリー ホールコーン レタス もやし にんじん 干し椎茸 りんご みかん			
5	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	801 kcal 34.3 g 21.3 g 2.4 g	
		鶏肉のオイスターソース炒め 小松菜のチーズあえ 切り干し大根のピリ辛 小袋アーモンド	鶏肉 チーズ さつま揚げ(スライス)	砂糖 ごま油 ごま こんにゃく アーモンド	玉葱 パプリカ だけのこ れんこん フロッコリー にんにく しょうが 長ねぎ こまつな もやし 切干大根 にんじん			
8	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	827 kcal 34.5 g 24.3 g 2.7 g	
		鶏肉の竜田揚げねぎソース キャベツの磯あえ こんにゃくの炒め煮 卵焼ききのこあんかけ	鶏肉 まぐろ油漬 のり だし巻き卵	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん えのきたけ 玉葱			
9	火	内出中 3年大谷清悟さん提案★秋を味わおう！秋の旬の食べ物づくし★						
		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	825 kcal 27.7 g 20.4 g 2.9 g	
いわしの南蛮漬け もやしのおかかあえ ▼秋野菜の煮物 わかめスープ りんごのかんづめ	いわし かつお節 油揚げ 鶏肉 わかめ 豆腐	でんぷん 油 砂糖	しょうが にんじん 玉葱 もやし こまつな れんこん かぼちゃ 干し椎茸 えのきたけ りんご					
10	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	846 kcal 35.0 g 26.0 g 2.5 g	
		生揚げの四川煮 蒸しシューマイ ▼フロッコリーのソテー ナムル	生揚げ 豚肉 みそ ウインナー ハム シューマイ	ごま油 砂糖 でんぷん 油 ごま	玉葱 にんじん しょうが にんにく チンゲン菜 フロッコリー もやし こまつな 長ねぎ			
11	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	813 kcal 35.8 g 21.3 g 3.1 g	
		ホイコーロー 春雨サラダ ▼なめこと卵のスープ みかん	豚肉 みそ 豆腐 卵 ハム	砂糖 ごま油 はるさめ でんぷん ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン きゅうり なめこ 長ねぎ もやし みかん			
12	金	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	835 kcal 31.5 g 24.2 g 3.2 g	
		あじの香味揚げ 卵とほうれん草のあえもの さっぱりくきわかめ 肉じゃが	あじ 卵 くきわかめ 豚肉	でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも しらたき	しょうが 長ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん 玉葱			

●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**



上鶴間中 3年塚野日穂さん提案★秋の食材たっぷりほっこり給食!★						
15	月	ごはん		米		
		牛乳	牛乳			
		きのこいっぱい秋鮭 マッシュかぼちゃ 大豆とさつまいもの揚げ煮 シャキシャキ野菜のゴマ和え	さけ 大豆	油 でんぷん バター さつまいも こま 砂糖	にんじん 玉葱 しめじ えのきたけ かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 816 kcal 31.2 g 20.4 g 2.3 g
16	火	食パン		食パン		
		牛乳	牛乳			
		ホキのチーズフライ リヨネーズポテト もやしのソテー コールスロー ▼ひよこ豆のスープ 相模原産ブルーベリーのジャム	ホキ チーズ ひよこめめ 鶏肉 ベーコン ウインナー	小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター マヨネーズ 砂糖	玉葱 ホールコーン もやし キャベツ にんじん レモン果汁 こまつな にんにく ブルーベリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 829 kcal 38.0 g 28.8 g 4.0 g
上溝中 3年安江優一さん提案★相模原の食を伝える給食★						
17	水	ごはん		米		
		牛乳	牛乳			
		里芋と大根のそぼろ和え 野菜サラダ 大豆とぶた肉の甘辛煮 杏にフルーツ	鶏肉 大豆 豚肉 ハム 杏仁饅頭	さといも 油 砂糖 でんぷん こんにゃく こま	だいこん にんじん しょうが グリンピース キャベツ きゅうり りんご みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 828 kcal 33.7 g 18.2 g 2.1 g
上溝中 3年土田晴菜さん提案★栄養バランスを考えた献立名★						
18	木	ごはん		米		
		牛乳	牛乳			
		カシューナッツと肉のいため煮 ポテトサラダ きんぴらごぼう ▼卵とコーンのスープ	鶏肉 豚肉 卵 ハム	でんぷん 油 カシューナッツ 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	しょうが 玉葱 たけのこ ビーマン にんじん きゅうり ごぼう ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 899 kcal 39.0 g 25.0 g 3.4 g
上鶴間中 3年増田一虎さん提案★さがみはら大好き給食 お味幸せ給食★						
19	金	赤米ごはん		米 赤米		
		牛乳	牛乳			
		豚肉の柚子みそ炒め ごぼうの炒めもの 小松菜とちくわのごまあえ	豚肉 みそ 鶏肉 ちくわ(スライス) さつま揚げ(スライス)	油 砂糖 ごま油 こま	しょうが キャベツ 玉葱 ビーマン ゆず果汁 ごぼう にんじん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 814 kcal 39.0 g 20.7 g 3.4 g
22	月	ごはん		米		
		牛乳	牛乳			
		八宝菜 凍り豆腐のこはく揚げ にんじんじゃこサラダ	豚肉 いか えび 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 しらたき	玉葱 パプリカ たけのこ はくさい もやし チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 817 kcal 33.8 g 22.7 g 2.9 g
和食の日 内出中2年笹野優平さん提案(日本の和食定食)						
24	水	麦ごはん		米 麦		
		牛乳	牛乳			
		サケの照り焼き 大根のゆず浅漬 ひじきの煮物 里芋とイカの煮物	さけ ひじき 大豆 油揚げ いか	砂糖 でんぷん こんにゃく ごま油 さといも	しょうが だいこん ゆず果汁 れんこん にんじん 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 800 kcal 39.6 g 16.7 g 2.5 g
25	木	ごはん		米		
		牛乳	牛乳			
		炒り鶏 青菜のアーモンドあえ ▼白菜のみそ汁 フルーツあえ	鶏肉 うすら卵 油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	じゃがいも こんにゃく ごま油 砂糖 アーモンド	にんじん れんこん ごぼう 干し椎茸 グリンピース こまつな さがみグリーン はくさい 長ねぎ みかん りんご 黄桃	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 888 kcal 36.6 g 22.7 g 3.6 g
26	金	ロールパン		ロールパン		
		牛乳	牛乳			
		メルルーサのピザ焼き さつまドッグ れんこんのにんにく炒め いかとハムのサラダ	メルルーサ チーズ いか ハム ベーコン	油 さつまいも ドッグ用小麦粉	ビーマン 玉葱 マッシュルーム にんにく れんこん ほうれんそう キャベツ にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 824 kcal 34.2 g 31.4 g 3.4 g
29	月	ごはん		米		
		牛乳	牛乳			
		さばのてりてりソース キャベツの浅漬 煮卵 麻婆大根	さば うすら卵 豚肉 大豆 みそ	水あめ でんぷん こんにゃく 砂糖 ごま油	しょうが レモン果汁 キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ にら にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 843 kcal 30.0 g 28.6 g 2.8 g
30	火	ごはん		米		
		牛乳	牛乳			
		ししゃものから揚げ ささみのカレー揚げ にんじんしりしり さつまいもサラダ ▼鶏ごぼうスープ みかん	ししゃも 鶏肉 まぐろ油漬 卵 かつお節 豆腐 ハム	でんぷん 油 小麦粉 さつまいも	にんじん きゅうり 玉葱 ごぼう チンゲン菜 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 896 kcal 34.8 g 27.0 g 2.6 g

さがみはら大好き週間