

※汁物容器に入っているものには
■が付いています。

6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	火	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 kcal 30.4 g 20.8 g 2.3 g
		牛乳	牛乳				
		肉じゃがのカレー煮 きゅうりのごまあえ キャベツのツナ炒め かきたま汁 ■	豚肉 まぐろ油漬 豆腐 鶏肉 卵	じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 干し椎茸 きゅうり もやし キャベツ にんにく こまつな えのきたけ		
2	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 kcal 30.5 g 32.4 g 2.3 g
		牛乳	牛乳				
		バーベキューソース煮 いろどり野菜のチーズサラダ スッキーニのマヨネーズ炒め 小袋アーモンド	豚肉 うすら卵 チーズ ハム ウィンナー	じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん マヨネーズ アーモンド	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ ホールコーン ブロッコリー スッキーニ えのきたけ にんにく トマト		
3	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 kcal 36.3 g 21.5 g 2.7 g
		牛乳	牛乳				
		あかうおの和風マリネ 小松菜と油揚げのあえもの じゃがいものカレー きんぴら 鶏肉となすのピリ辛炒め・ 沢煮焼 ■	あかうお 油揚げ 豚肉 鶏肉	砂糖 米油 ごま油 じゃがいも しらたき でんぷん	玉ねぎ もやし こまつな 長ねぎ にんじん なす さやいんげん にんにく ごぼう えのきたけ だいこん 万能ねぎ		
4	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	834 kcal 31.1 g 25.9 g 2.0 g
		牛乳	牛乳				
		麻婆豆腐 ナッツとごぼうの南蛮だれ ナムル	生揚げ 豚肉 みそ 大豆 ハム	米油 砂糖 でんぷん ごま油 アーモンド ごま	たけのこ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 いら しょうが にんにく ごぼう もやし こまつな		
7	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 kcal 33.7 g 27.4 g 2.4 g
		牛乳	牛乳				
		きすといかのから揚げ ピーマン炒め にんじんの炒り卵あえ なすと豚肉のオイスター炒め	きす いか 豚肉 卵	小麦粉 でんぷん 米油 ピーマン ごま油 ごま 砂糖	キャベツ にんじん いら にんにく 長ねぎ なす 玉ねぎ ピーマン しょうが 万能ねぎ		
8	火	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 kcal 32.3 g 18.0 g 2.7 g
		牛乳	牛乳				
		チャブチェ キャベツのキムチ炒め もずくスープ ■ 杏仁パイ	豚肉 鶏肉 豆腐 もずく 卵 杏仁寒天	はるさめ ごま ごま油 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく もやし 干し椎茸 たけのこ にんじん ピーマン 長ねぎ キャベツ いら キムチ		
9	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 kcal 39.1 g 20.6 g 2.9 g
		牛乳	牛乳				
		鶏肉のしょうが焼き さやいんげんのマヨおおか かみかみ揚げ 肉じゃが	鶏肉 かつお節 大豆 いりこ 豚肉 ちくわ	米油 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも しらたき	しょうが 玉ねぎ さやいんげん ホールコーン にんじん		
10	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 kcal 37.4 g 22.4 g 2.9 g
		牛乳	牛乳				
		ホキのゆかり揚げ あさ漬け 切干大根のピリ辛炒め 青菜と生揚げのチャンプル・ すまし汁 ■	ホキ 豚肉 生揚げ かつお節 鶏肉 豆腐 うすら卵	小麦粉 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油	ゆかり きゅうり キャベツ にんじん しょうが 切干大根 ほうれんそう もやし こまつな えのきたけ		
11	金	麦ごはん		米 麦		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 kcal 33.1 g 24.2 g 2.2 g
		牛乳	牛乳				
		ハンバーグ(星型) やさしい炒め ブロッコリーのツナマヨ炒め さやいんげんとトマトのカレー	まぐろ油漬 かつお節 鶏肉 ハンバーグ	米油 マヨネーズ 小麦粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうが ブロッコリー トマト パプリカ さやいんげん ホールコーン にんにく		
14	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 kcal 32.9 g 23.0 g 2.9 g
		牛乳	牛乳				
		笹かまとししゃもの磯辺揚げ きんぴらごぼう アーモンドあえ ちくさ卵	ししゃも あおさ 豚肉 卵 鶏肉 ひじき 笹かまぼこ	小麦粉 砂糖 ごま ごま油 アーモンド 米油	ごぼう にんじん こまつな もやし 玉ねぎ グリーンピース		
15	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	840 kcal 30.3 g 28.2 g 3.5 g
		牛乳	牛乳				
		なすのミートパンネ スパイシーポテトドッグ キャベツとスッキーニのソテー・ フェジョアータ ■ 桃缶	豚肉 チーズ かつお節 金時豆 大豆 ウィンナー	マカロニ 米油 じゃがいも ごま油 でんぷん ドッグ用小麦粉	なす にんじん 玉ねぎ パセリ スッキーニ トマト キャベツ にんにく しょうが セロリー 白桃 黄桃		

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				
16	水	麦ごはん			米	麦			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 kcal 33.9 g 28.5 g 3.4 g	
		牛乳	牛乳								
		さばの梅ソースがけ ゴーヤの佃煮 ピーマンのみそ炒め 生揚げといかの煮物	さば かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ 生揚げ いか		砂糖 ごま でんぷん こんにゃく ごま油		しょうが 梅干し 長ねぎ にがうり ピーマン 玉ねぎ にんにく				
17	木	ごはん			米				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 kcal 36.0 g 23.9 g 3.0 g	
		牛乳	牛乳								
		かわいいのパン粉焼き さやいんげんとにんじんのソテー こんにゃくとひじきのカレー炒め ポテトのツナあえ・ トマトと卵のスープ	かわいい チーズ ひじき まぐろ油漬 卵 ハム ベーコン		パン粉 オリーブ油 米油 こんにゃく バター じゃがいも でんぷん		にんにく パセリ さやいんげん にんじん えのきだけ エリンギ しょうが トマト 玉ねぎ				
18	金	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	859 kcal 34.8 g 20.7 g 3.5 g	
		牛乳	牛乳								
		ボークビーンズ 焼きとうもろこし いかとハムサラダ	大豆 豚肉 いか ハム ベーコン		米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん		セロリー にんじん 玉ねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ トマト				
21	月	ごはん			米				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 kcal 31.5 g 29.5 g 2.7 g	
		牛乳	牛乳								
		魚の甘酢あえ きゅうりのナムル えびとチンゲン菜のオイスター炒め	さば うすら卵 えび ハム		でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま		しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 グリーンピース きゅうり もやし にんにく チンゲン菜				
22	火	相陽中2年 可兒 紗佑里さん提案 「いろいろ満点給食」									
		提 案 献 立	ロールパン 牛乳 タラのピザソース もやしのソテー いろいろサラダ ラッキークリームシチュー フルーツポンチ	牛乳 たら チーズ 寒天 鶏肉 ハム ベーコン 蒸しかまぼこ		ロールパン		米油 さつまいも ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん ホールコーン バジル マッシュルーム パセリ みかん パイン 黄桃		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 kcal 35.8 g 29.6 g 3.9 g
23	水	ごはん			米				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 33.1 g 20.3 g 2.0 g	
		牛乳	牛乳								
		チンジャオロース 枝豆ポテト パンパンシー なすとホキのチリソース	豚肉 鶏肉 ホキ 牛乳		米油 砂糖 でんぷん じゃがいも バター ごま油 ごま		ピーマン 玉ねぎ たけのこ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり 長ねぎ なす にんにく				
24	木	中央中3年 阿部 眞子さん提案 「野菜たっぷり給食」									
		提 案 献 立	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ フロッコリーのソテー れんこんのきんぴら・ わかめスープ・ みかん缶 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 チーズ 豆腐ハンバーグ		米 でんぷん オリーブ油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油		えだまめ にんじん フロッコリー にんにく れんこん ごぼう たけのこ えのきだけ 長ねぎ しょうが みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 30.9 g 21.8 g 3.0 g
25	金	ごはん			米				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 kcal 37.8 g 24.9 g 2.3 g	
		牛乳	牛乳								
		さけのみそマヨネーズ焼き じゃがいもとピーマンのソテー わかめと卵の炒め物 大豆と鶏肉の佐那河内揚げ(徳島県郷土料理)	さけ みそ くきわかめ 卵 鶏肉 大豆 ベーコン		マヨネーズ じゃがいも ごま油 砂糖 ごま でんぷん 米油		長ねぎ えのきだけ ピーマン にんじん にんにく すだち果汁 ゆず果汁				
28	月	麦ごはん			米	麦			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 kcal 32.3 g 28.3 g 2.6 g	
		牛乳	牛乳								
		たちうおのたつた揚げ もやしと小松菜のおかかあえ まんまる煮付け 鶏肉と卵の炒めもの	たちうお かつお節 鶏肉 卵 揚げボール		でんぷん 米油 砂糖 こんにゃく ごま油		しょうが もやし こまつな にんじん 玉ねぎ たけのこ グリーンピース				
29	火	相陽中2年 太田 ちづさん提案 「もっちり給食」									
		提 案 献 立	ごはん 牛乳 マーボーもやし ズッキーニの炒めもの ひじきと豚肉の煮物 ひよこ豆のスープ	牛乳 豚肉 みそ かつお節 ひじき ひよこまめ ベーコン		米 砂糖 でんぷん ごま油 米油 じゃがいも		だいずもやし 長ねぎ にら にんじん にんにく ズッキーニ しょうが 玉ねぎ ほうれんそう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 kcal 34.0 g 23.2 g 3.4 g
30	水	ごはん			米				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 32.8 g 22.2 g 2.3 g	
		牛乳	牛乳								
		あじのソースフライ キャベツとコーンのソテー ゆかりサラダ 大豆と鶏肉のトマト煮	あじ 鶏肉 大豆 ハム ベーコン		小麦粉 パン粉 米油 オリーブ油 砂糖		キャベツ ホールコーン フロッコリー きゅうり にんじん ゆかり 玉ねぎ トマト にんにく パセリ				