

※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。



1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	水	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	821 kcal 32.1 g 24.1 g 2.2 g
		牛乳	牛乳				
		あかうおの香味揚げ だし巻き卵 煮なます ナッツ入り田作り・ 里芋の煮物	あかうお 油揚げ いりこ 鶏肉 だし巻き卵	でんぷん ごま 砂糖 しらたき 米油 アーモンド さといも ごま油	長ねぎ だいこん にんじん れんこん ごぼう たけのこ ほうれんそう 干し椎茸		
13	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 kcal 31.9 g 21.6 g 2.7 g
		牛乳	牛乳				
		麻婆豆腐 ナムル 大根の中華スープ ▼ フルーツ杏仁	豆腐 豚肉 みそ うずら卵 鶏肉 ハム 杏仁寒天	米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	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 こまつな だいこん えのきだけ きくらげ みかん 黄桃		
14	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 kcal 31.7 g 23.5 g 1.8 g
		牛乳	牛乳				
		すき焼き煮 小松菜のチーズあえ ナッツごぼう	豚肉 生揚げ チーズ のり 大豆	じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん ごま 小麦粉 アーモンド	にんじん はくさい 長ねぎ こまつな もやし ごぼう		
17	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	873 kcal 35.0 g 25.6 g 2.4 g
		牛乳	牛乳				
		あじのごまフライ キャベツとコーンのソテー ブロッコリーのマヨおかか 肉じゃが	あじ かつお節 豚肉	小麦粉 パン粉 ごま 米油 マヨネーズ じゃがいも しらたき 砂糖	しょうが キャベツ ホールコーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ		
18	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	800 kcal 33.8 g 29.8 g 3.7 g
		牛乳	牛乳				
		さといものミートソース煮 いかのから揚げ アーモンドサラダ ▼ ひよこ豆のスープ りんごと洋なし	豚肉 チーズ いか ひよこまめ 鶏肉	さといも 米油 砂糖 でんぷん 小麦粉 アーモンド ごま油	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ ホールコーン ブロッコリー かぶ トマト こまつな にんにく りんご 洋なし		
19	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 kcal 34.1 g 25.6 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 小松菜と油揚げのあえもの 親子煮	ししゃも あおさ 豚肉 油揚げ 鶏肉 笹かまぼこ 炒り卵(だし入り)	小麦粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 米油 でんぷん	ごぼう にんじん もやし こまつな 長ねぎ 玉ねぎ グリーンピース		
20	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 kcal 34.7 g 24.0 g 2.5 g
		牛乳	牛乳				
		ぶりのゆうあん焼き アーモンドあえ ちくさ卵・ けんちん汁 ▼ みかん	ぶり 鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐 炒り卵(だし入り)	砂糖 アーモンド 米油 さといも こんにゃく	しょうが ゆず こまつな もやし にんじん 玉ねぎ グリーンピース だいこん 長ねぎ ごぼう みかん		
21	金	五穀米ごはん		米 五穀米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 kcal 33.8 g 28.0 g 3.0 g
		牛乳	牛乳				
		冬野菜のドライカレー ごぼうのソテー いかとハムのサラダ 型抜きチーズ	豚肉 みそ いか チーズ ハム ベーコン	さといも 米油	れんこん 玉ねぎ だいこん ぼんしめじ グリンピース しょうが ごぼう にんにく パセリ キャベツ にんじん		

- 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

ブログは
こちらから



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	
 <h1 style="display: inline;">1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！</h1> 						
上溝中学校3年 土田 寛菜さん提案 「ビタミンやカルシウムが多く取れる」						
24	月	ごはん		米		エネルギー 896 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.8 g
		牛乳	牛乳			
		さばとうすらのみそ煮 とうもろこしのサラダ和え れんこんとぶた肉のごま和え	さば みそ うすら卵 豚肉	砂糖 こんにやく 米油 ごま油 ごま	しょうが だいこん にんじん フロッコリー ホールコーン れんこん えのきたけ	
上鶴間中学校2年 中村 勇太さん提案 「冬に負けない体を作ろう給食」						
25	火	玄米ごはん		米 玄米		エネルギー 872 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.8 g
		牛乳	牛乳			
		豚キムチ フロッコリーのソテー とり肉とナッツの甘辛あえ・ 冬キャベツのポトフ みかん	たら かつお節 ひじき 油揚げ 大豆	ごま油 ごま でんぷん 米油 カシューナッツ 砂糖 じゃがいも	にんにく 長ねぎ いら だいずもやし フロッコリー にんじん ホールコーン しょうが ビーマン キャベツ キムチ みかん	
弥栄中学校2年 小川 美味さん提案 「栄養満点野菜給食」						
26	水	ごはん		米		エネルギー 823 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g
		牛乳	牛乳			
		白身魚の中華風あんかけ 大根のにんにく炒め なすとピーマンの鍋しぎ ひじきのいため煮	たら かつお節 ひじき 油揚げ 大豆	でんぷん 砂糖 ごま油 米油	もやし にんじん 長ねぎ しょうが だいこん えのきたけ にんにく なす ビーマン 玉ねぎ	
中央中学校2年 梶野 鼓富さん提案 「冬が旬の食材でバランスをとる」						
27	木	ごはん		米		エネルギー 898 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g
		牛乳	牛乳			
		とんかつ キャベツのソテー ほうれんそうのごまあえ ポテトサラダ・ ごぼうスープ	豚肉 鶏肉	小麦粉 パン粉 米油 ごま 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ にんにく ほうれんそう もやし にんじん 玉ねぎ ごぼう えのきたけ チンゲン菜	
♪日本で古くから食されていた「くじら」と、相模原市で作られた食材を取り入れた献立です♪						
28	金	麦ごはん		米 麦		エネルギー 871 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g
		牛乳	牛乳			
		くじらのケチャップあえ ゆずの香りあえ 肉みそひじき 大豆と根菜のごま煮	くじら 豚肉 ひじき みそ 大豆 鶏肉	でんぷん 砂糖 ごま 米油	しょうが はくさい きゅうり ゆず 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん	
31	月	ごはん		米		エネルギー 829 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳	牛乳			
		さけのパン粉焼き 白菜のソテー ポテトのツナあえ ホットサラダ	さけ チーズ まぐろ油漬	パン粉 オリーブ油 米油 じゃがいも	にんにく パセリ はくさい にんじん エリンギ チンゲン菜 フロッコリー カリフラワー ホールコーン	


みんなの提案献立

上溝中学校 土田 寛菜さん提案



「ビタミンやカルシウムが多く取れる」

上鶴間中学校 中村 勇太さん提案



「冬に負けない体を作ろう給食」

弥栄中学校 小川 美味さん提案



「栄養満点野菜給食」

中央中学校 梶野 鼓富さん提案



「冬が旬の食材でバランスをとる」

「全国学校給食週間」にあわせて、この季節にぴったりの提案献立が登場します。しっかり食べて、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう！