

汁物マーク

汁物容器に入っているおかず



5月 献立予定表



令和2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	アレルギー (落花生とそばは使用していません)				栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エビ	卵	乳	小麦	エネルギー	たんぱく質
1 金	ごはん		米						802 kcal	39.8 g
	牛乳	牛乳					○		19.6 g	2.2 g
7 木	ごはん		米						800 kcal	29.8 g
	牛乳	牛乳					○		23.1 g	2.4 g
8 金	ごはん		米						800 kcal	29.8 g
	牛乳	牛乳					○		20.1 g	2.6 g
11 月	ごはん		米						804 kcal	28.4 g
	牛乳	牛乳					○		19.3 g	2.1 g
12 火	ごはん		米						816 kcal	35.5 g
	牛乳	牛乳					○		31.0 g	4.2 g
13 水	ごはん		米						884 kcal	36.6 g
	牛乳	牛乳					○		24.2 g	2.5 g
14 木	ごはん		米						814 kcal	33.9 g
	牛乳	牛乳					○		20.8 g	3.1 g
15 金	ごはん		米						869 kcal	33.3 g
	牛乳	牛乳					○		31.9 g	2.1 g

裏面に続きます→

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。
 アレルゲン欄には、表示義務のある7大アレルゲン以外は記載しておりませんので、その他のアレルゲン情報を
 お知りになりたい場合は、学校保健課までお問い合わせください。 ☎学校保健課連絡先:042-769-8283
 ※落花生・そば・カニは、中学校給食で使用することはありません。調味料の原材料として含まれる小麦は、アレルゲン欄には記載していません。

5月号 給食だより

～連休前後の予約締切について～

ゴールデンウィーク中の納品業者や調理場関係で、5月7日

給食開始は5月13日(水)を予定しています。
 ※4月16日時点

※詳しくは、「給食予約システム」のお知らせ欄または、4月中旬に配布する通知をご確認ください。

アイディアいっぱい！ 提案献立

加藤 ひよ子さん 提案

秋 裕貴さん 提案

大川内 明日花さん 提案

今月は内出中学校の提案献立が登場！

日曜日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		アレルギー (落花生とそばは使用していません)				栄養価		
		血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		エビ	卵	乳	小麦			
18月	ごはん			米								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	875 kcal 33.9 g 31.8 g 2.6 g	
	牛乳	牛乳								○				
	筍と豚肉のオイスターソース炒め ツナとアスパラのピリ辛和え スパイシーピーズナッツ 茎わかめのナムル 型抜きチーズ	豚肉 大豆	まぐろ油漬 みそ きわかめ	砂糖 ごま ごま油	でんぷん 油 カシューナッツ はるさめ	たけのこ にんじん にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー きゅうり					○			
19火	◆内出中提案献立①◆ 【食育の日】												エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	895 kcal 37.8 g 28.8 g 3.3 g
	ごはん			米										
	牛乳	牛乳									○			
	さげのフライ キャベツのソテー ほうれん草のごま和え ひじきの炒め煮 みそ汁	さげ 大豆	ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油		キャベツ にんにく ほうれん草 もやし にんじん 長ねぎ					○			
20水	◎世界の料理◎												エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 kcal 39.6 g 27.3 g 2.9 g
	ごはん			米										
	牛乳	牛乳									○			
	ガバオライスの具 キャベツときゅうりのサラダ パッタイ 魚介のスイートチリソース 小袋カシューナッツ	豚肉 大豆 いか	さくらえび しいら	油 ごま油 砂糖 ピーファン アーモンド 三温糖 でんぷん 水あめ カシューナッツ		玉ねぎ にんじん にんにく エリンギ ピーマン パプリカ バジル キャベツ きゅうり にら もやし レモン しょうが			○	○				
21木	◆内出提案献立②◆												エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 kcal 39.9 g 23.6 g 3.0 g
	ごはん			米										
	牛乳	牛乳									○			
	さわらのみそ焼き かやくご飯の具(手巻きのみ) ほうれん草の煮浸し れんこんのきんぴら 茗竹汁	凍り豆腐 かつお節 豚肉 鶏肉	油揚げ うすら卵 わかめ 湯菜 のり	砂糖 ごま ごま油	こんにゃく	にんじん 干しいたけ かんぴょう こまつな ほうれん草 もやし れんこん たけのこ					○			
22金	パンには さんで食 べてね。												エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	883 kcal 42.1 g 40.7 g 4.2 g
	スライスコッペパン					スライスコッペパン					○			
	牛乳	牛乳									○			
	チリビーンズドック ポテトとアスパラのチーズ炒め かりかり玄米サラダ	大豆 豚肉	チーズ ちりめんじゃこ	バター 小麦粉 じゃがいも もち玄米 油 ごま油 砂糖		玉ねぎ にんにく にんじん とうもろこし きゅうり アスパラガス キャベツ レモン					○	○		
25月	ごはん			米								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 kcal 28.4 g 25.6 g 2.7 g	
	牛乳	牛乳									○			
	笹かまのかわり揚げと きびなごフライ カレーきんぴら キャベツのおかか和え 生揚げとうすらの煮付け	豚肉 生揚げ	油揚げ かつお節 うすら卵	小麦粉 ごま 油 しらだき ごま油 砂糖		にんじん パセリ ごぼう 長ねぎ キャベツ					○	○		
26火	◆内出中提案献立③◆												エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 kcal 35.4 g 22.6 g 3.8 g
	ごはん			米										
	牛乳	牛乳									○			
	豚肉の南蛮焼き きのこの生姜炒め こまつなのごま和え ポテトサラダ けんちん汁	豚肉 豆腐		砂糖 ごま じゃがいも 油 こんにゃく		しょうが 長ねぎ エリンギ えのきだけ こまつな もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ ごぼう					○			
27水	ごはん			米								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 kcal 35.4 g 23.4 g 2.0 g	
	牛乳	牛乳									○			
	あじの新たまソース 青菜と桜えびの和え物 小魚とアーモンドの甘辛 塩肉じゃが	あじ いりこ	さくらえび 豚肉	でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 アーモンド じゃがいも		しょうが 玉ねぎ にんにく こまつな もやし 長ねぎ にんじん グリーンピース					○			
28木	ごはん			米								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 kcal 33.4 g 20.2 g 2.6 g	
	牛乳	牛乳									○			
	麻婆大豆 ひじきの中華ソテー サンマーメンスープ 桃缶	大豆 豚肉 ひじき		砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ		だいずもやし たけのこ きくらげ にら にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん とうもろこし キャベツ もやし ピーマン しょうが 黄桃 白桃								
29金	ごはん			米								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 kcal 33.8 g 21.2 g 1.9 g	
	牛乳	牛乳									○			
	鶏肉と卵の炒り煮 大豆と林のさわやかソース和え キャベツと生揚げのみそ炒め 美生柑	鶏肉 豚肉	大豆 ホキ 生揚げ みそ	じゃがいも こんにゃく ごま油 砂糖 でんぷん 油		にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ グリーンピース みかん しょうが パセリ キャベツ 美生柑					○			



◆◆中学校給食ブログ◆◆

日々の給食を紹介しています！
こちらのブログからも献立予定表
などの献立情報が確認できます。
ぜひ、参考してみてください！



5月分マークシート予約締切 → 4月22日(水)まで

パソコン、スマートフォンからは、3月25日(水)より予約開始です。
※食べる日の7日前まで予約ができます。
(5月は一部除外日があります。表面をご確認ください。)
※5月分給食費が不足する場合、原則として前月15日までに
お支払いいただくようお願いします。

