

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		
1 金	ごはん		米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 kcal 39.8 g 19.6 g 2.2 g
	牛乳	牛乳					○			
7 木	ごはん		米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 kcal 29.8 g 23.1 g 2.4 g
	牛乳	牛乳					○			
8 金	ごはん		米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 kcal 29.8 g 20.1 g 2.6 g
	牛乳	牛乳					○			
11 月	ごはん		米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 kcal 28.4 g 19.3 g 2.1 g
	牛乳	牛乳					○			
12 火	ごはん		米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 kcal 35.5 g 31.0 g 4.2 g
	牛乳	牛乳					○	○		
13 水	ごはん		米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 kcal 36.6 g 24.2 g 2.5 g
	牛乳	牛乳					○			
14 木	ごはん		米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 33.9 g 20.8 g 3.1 g
	牛乳	牛乳					○			
15 金	ごはん		米						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	869 kcal 33.3 g 31.9 g 2.1 g
	牛乳	牛乳					○			

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ついて～

ゴールデンウィーク中の納品業者や調理場休日で、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

今月は**内出中学校**の提案献立が登場！

加藤 ひよりさん 提案

秋 裕貴さん 提案

大川内 明日花さん 提案

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											
	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 39.9 g 27.3 g 2.9 g
	ごはん			米											
	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 いら 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											
	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 うすら卵 鶏肉 わかめ 湯菜 のり		砂糖 ごま ごま油		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	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											
	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 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											
	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 ごんにゃく		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											
	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 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											
	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 いら 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											
	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 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いたします。

