

汁物容器に入っているもの

汁物マーク



7月 献立予定表



※都合により、食材の変更が生じることがあります。

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		卵	乳	小麦	エビ	カニ				
1 水	ごはん			米												
	牛乳	牛乳						○								
	なすとホキのチリソース	ホキ 豚肉		でんぷん 米油 ごま油		なす しょうが にんにく										
	きゅうりの中華和え	ハム		砂糖 ごま		長ねぎ きゅうり もやし										
	ナムル	型抜きチーズ				にんじん こまつな ビーマン										
	チンジャオロースー					たまねぎ だけのこ										
	型抜きチーズ															
★ 鶴野森中学校 提案献立 ★																
2 木	ごはん			米												
	牛乳	牛乳						○								
	鶏肉の竜田揚げねぎソースかけ	鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ		小麦粉 でんぷん 米油		にんにく しょうが 長ねぎ										
	切干大根とにらの炒め物	大豆 豆腐 わかめ みそ		砂糖 ごま油 じゃがいも		切干大根 にんじん にら										
	ひじきと大豆の煮物					えのきたけ みかん										
	わかめと豆腐のみそ汁															
	みかん缶															
3 金	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン												
	牛乳	牛乳						○	○							
	すずきのレモンバジル焼き	すずき 豚肉 チーズ		スパゲティ 米油 砂糖		なす にんじん バジル パセリ										
	なすとトマトのスパゲティ	ベーコン		でんぷん オリーブ油		たまねぎ にんにく キャベツ										
	フレッシュサラダ	ハム		バター アーモンド		マッシュルーム レモン果汁										
	肉と野菜のバルサミコ炒め					きゅうり かぼちゃ ビーマン										
	小袋アーモンド					ビーマン スッキリ トマト										
6 月	ごはん			米												
	牛乳	牛乳						○								
	豚カツ(みそソース)	豚肉 みそ ちりめんじゃこ		小麦粉 米油 砂糖 ごま		キャベツ にんじん にんにく										
	キャベツのソテー			ごま油 パン粉		ほうれん草 もやし 長ねぎ										
	ほうれん草のじゃこ和え					しょうが 甘夏みかん										
	甘夏みかん缶															
★ たなばた給食 ★																
7 火	ごはん			米												
	牛乳	牛乳						○								
	太刀魚の竜田揚げ	太刀魚 かつお節 鶏肉		でんぷん 米油 砂糖		しょうが キャベツ きゅうり										
	キャベツときゅうりのおかか和え	わかめ うすら卵		そうめん こんにゃく		にんじん 干しいたけ										
	ココロ煮付け	揚げボール		焼き藪		こまつな みかん パイン										
	そうめん汁					黄桃										
	フルーツあえ															
8 水	ごはん			米												
	牛乳	牛乳						○								
	さんまの梅煮	豚肉 みそ 油揚げ		砂糖 ごま ごま油		さやいんげん にんじん										
	いんげんのごま酢和え	さんまの梅煮		こんにゃく 米油		もやし ビーマン たまねぎ										
	こんにゃくとピーマンのみそ炒め					なす かぼちゃ しょうが										
	夏野菜の揚げ浸し															
★ 鶴野森中学校 提案献立 ★																
9 木	ごはん			米												
	牛乳	牛乳						○								
	肉団子の甘酢あんかけ	ちりめんじゃこ 鶏肉		砂糖 水あめ でんぷん		にんじん たまねぎ れんこん										
	粉ふきいも	豆腐 卵 牛乳		ごま油 じゃがいも		ビーマン パプリカ キャベツ										
	キャベツのじゃこサラダ	肉団子		バター 米油 アーモンド		きゅうり きくらげ 長ねぎ										
	中華風玉子スープ	ハム				だけのこ 白桃 黄桃										
	桃缶															
10 金	米粉ロールパン			米粉ロールパン												
	牛乳	牛乳						○	○							
	なすのミートグラタン	豚肉 チーズ 大豆		マカロニ 米油 でんぷん		なす にんじん たまねぎ										
	蒸しとうもろこし	ハム		ごま 砂糖		パセリ とうもろこし もやし										
	スパイシービーンズナッツ			カシューナッツ		キャベツ きゅうり										
	ごまドレッシングサラダ															
13 月	ごはん			米												
	牛乳	牛乳						○								
	いかときびなごのフライ	豚肉 いか		米油 でんぷん 小麦粉		にんじん きゅうり										
	きんぴらこんにゃく	きびなごフライ		こんにゃく ごま油		キャベツ しょうが										
	きゅうりとキャベツの浅漬け			砂糖 ごま じゃがいも		こまつな										
	豚肉とじゃがいものごま和え															
14 火	ごはん			米												
	牛乳	牛乳						○								
	冷しゃぶ(南蛮ソース)	豚肉 生揚げ 鶏肉		ごま油 砂糖 ごま		チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ										
	じゃが芋とさやいんげんのリテー	かつお節 もずく 卵		じゃがいも バター 米油		にんじん えのきたけ もやし										
	青菜と生揚げのチャンプルー	ハム		でんぷん		ほうれん草 さやいんげん										
	もずくスープ					だけのこ										
15 水	ごはん			米												
	牛乳	牛乳						○								
	冬瓜と生揚げのピリ辛炒め	生揚げ 豚肉		ごま油 砂糖 でんぷん		とうがん にんにく しょうが										
	中華風酢の物	だし巻き卵		はるさめ ごま		だけのこ エリンギ えだまめ										
	卵焼き枝豆あんかけ	ハム				にんじん きゅうり えのきたけ										
	冷凍りんご					たまねぎ もやし りんご										

裏面に続きます→

中学校給食ブログも是非ご覧ください



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。

アレルギー欄には、表示義務のある7大アレルギー以外には記載しておりませんので、その他のアレルギー情報は

お知らせになりたい場合は、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、アレルギー欄には記載していません。

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		卵	乳	小麦	エビ	カニ																																		
16 木	★麻溝台中学校 提案献立★													エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 kcal 34.4 g 25.0 g 2.9 g																															
	ごはん	牛乳	米	牛乳	みそ	大豆	油揚げ	みそ	わかめ	でんぷん	米油	砂糖	ごま油			ごま	にんじん	たまねぎ	もやし	キャベツ	長ねぎ	とうがん	こまつな	みかん	パイン	○	○																			
17 金	★内出中学校 提案献立★													エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 kcal 30.3 g 22.5 g 1.6 g																															
	ごはん	牛乳	米	豚肉	大豆	かつお節	チーズ	ウインナー	ベーコン	みそ	鶏ささみ	えびしんじょ	砂糖			ごま油	でんぷん	しょうが	にんにく	キャベツ	ピーマン	長ねぎ	チンゲン菜	干しいたけ	もやし	きゅうり	黄桃	○	○																	
20 月	★相武台中学校 提案献立★													エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 kcal 33.2 g 39.9 g 3.8 g																															
	ごはん	牛乳	米	ロールパン	牛乳	めかじき	ハム	ベーコン	小麦粉	バター	米油	ごま油	砂糖			ごま	オリーブ油	フロッキー	ホールコーン	にんじん	もやし	たまねぎ	キャベツ	にんにく	パセリ	○	○																			
21 火	★内出中学校 提案献立★													エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 31.7 g 36.2 g 2.8 g																															
	ごはん	牛乳	米	豚肉	大豆	さくらえび	いか	しいら	炒り卵	豚肉	大豆	かつお節	うずら卵			豆腐	のり	さわらのみそ焼き	さわらのみそ焼き	かやくごはんの具(手巻きりの)	ほうれん草のお浸し	れんこんのきんぴら	うずら卵のすまし汁	ごはん	牛乳	米	豚肉	みそ	鶏ささみ	えびしんじょ	砂糖	ごま油	でんぷん	しょうが	にんにく	キャベツ	ピーマン	長ねぎ	チンゲン菜	干しいたけ	もやし	きゅうり	黄桃	○	○	
22 水	★内出中学校 提案献立★													エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	856 kcal 37.5 g 25.6 g 2.6 g																															
	ごはん	牛乳	米	豚肉	大豆	さくらえび	いか	しいら	炒り卵	豚肉	大豆	かつお節	うずら卵			豆腐	のり	さわらのみそ焼き	さわらのみそ焼き	かやくごはんの具(手巻きりの)	ほうれん草のお浸し	れんこんのきんぴら	うずら卵のすまし汁	ごはん	牛乳	米	豚肉	みそ	鶏ささみ	えびしんじょ	砂糖	ごま油	でんぷん	しょうが	にんにく	キャベツ	ピーマン	長ねぎ	チンゲン菜	干しいたけ	もやし	きゅうり	黄桃	○	○	
27 月	★内出中学校 提案献立★													エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 kcal 37.3 g 34.0 g 2.9 g																															
	ごはん	牛乳	米	豚肉	大豆	さくらえび	いか	しいら	炒り卵	豚肉	大豆	かつお節	うずら卵			豆腐	のり	さわらのみそ焼き	さわらのみそ焼き	かやくごはんの具(手巻きりの)	ほうれん草のお浸し	れんこんのきんぴら	うずら卵のすまし汁	ごはん	牛乳	米	豚肉	みそ	鶏ささみ	えびしんじょ	砂糖	ごま油	でんぷん	しょうが	にんにく	キャベツ	ピーマン	長ねぎ	チンゲン菜	干しいたけ	もやし	きゅうり	黄桃	○	○	
28 火	★内出中学校 提案献立★													エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 38.2 g 20.0 g 3.3 g																															
	ごはん	牛乳	米	豚肉	大豆	さくらえび	いか	しいら	炒り卵	豚肉	大豆	かつお節	うずら卵			豆腐	のり	さわらのみそ焼き	さわらのみそ焼き	かやくごはんの具(手巻きりの)	ほうれん草のお浸し	れんこんのきんぴら	うずら卵のすまし汁	ごはん	牛乳	米	豚肉	みそ	鶏ささみ	えびしんじょ	砂糖	ごま油	でんぷん	しょうが	にんにく	キャベツ	ピーマン	長ねぎ	チンゲン菜	干しいたけ	もやし	きゅうり	黄桃	○	○	
29 水	★内出中学校 提案献立★													エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 38.2 g 20.0 g 3.3 g																															
	ごはん	牛乳	米	豚肉	大豆	さくらえび	いか	しいら	炒り卵	豚肉	大豆	かつお節	うずら卵			豆腐	のり	さわらのみそ焼き	さわらのみそ焼き	かやくごはんの具(手巻きりの)	ほうれん草のお浸し	れんこんのきんぴら	うずら卵のすまし汁	ごはん	牛乳	米	豚肉	みそ	鶏ささみ	えびしんじょ	砂糖	ごま油	でんぷん	しょうが	にんにく	キャベツ	ピーマン	長ねぎ	チンゲン菜	干しいたけ	もやし	きゅうり	黄桃	○	○	

7月号 給食だより

Q 知っていますか? 「食中毒予防の3原則」

食中毒は飲食店での食事だけでなく、家庭の食事でも原因となります。

- ◇ **菌を付けない**
こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄!
- ◇ **菌をやっつける**
中心部までしっかり加熱! (めやすは75℃で1分以上)
- ◇ **菌を増やさない**
食品はすばやく調理、適切に保管!



食事を作る時だけでなく、食事の前にもしっかりと手を洗い、清潔な状態を保ちましょう!

△特にこれからの時期は、ご家庭で作るお弁当も衛生管理に細心の注意が必要です

夏バテを防ぐ食事のポイント

梅雨が明けると、暑さがより厳しくなってきました。1日3食の食事を工夫しつつ、適度な運動、そして睡眠もしっかりとり、夏バテを防ぎましょう。

夏 野菜を食べよう!

ハ ランスよく食べよう!

テ つぶん(水分)不足に注意!

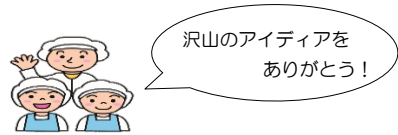
し よくよく(食飲)を増す工夫を!

な っとう(納豆、うなぎ、豚肉)を食べて!

い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!

7つの提案献立が登場します! 過去に提供できなかった献立が再登場!

- ◎ 鶴野森中学校 2日(木) 仲井 夕菜さん
- ◎ 鶴野森中学校 9日(木) 岩根 乃瑛さん
- ◎ 麻溝台中学校 16日(木) 守 萌乃香さん
- ◎ 内出中学校 20日(月) 大川内 明日花さん
- ◎ 内出中学校 22日(水) 秋 裕貴さん
- ◎ 内出中学校 28日(火) 加藤 ひよりさん
- ◎ 相武台中学校 21日(火) 牛尾 真優さん



それぞれ、提供日の一週間前 14時がインターネット予約締切日となっています。予約忘れにはご注意ください。