

※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。

5月 献立予定表



令和4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			
上鶴間中学校3年 三富 茉陽さん提案 「免疫力アップエネルギー給食」								
2	月	ごはん 牛乳	牛乳	米				
		ハムカツ さやいんげんとにんじんのソテー もやし炒め きんぴらごぼう ▼味噌汁	わかめ 豆腐 みそ [スライスポークハム] [ベーコン]	小麦粉 パン粉 米油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	さやいんげん にんじん もやし ごぼう 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 27.1 g 25.5 g 3.5 g	
6	金	ごはん 牛乳	牛乳	米				
		鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごまマヨ 卵焼き にんじんしりしり ▼沢煮椀	鶏肉 豚肉 まぐろ油漬 かつお節 [ちくわ(スライス)] [だし巻き卵]	砂糖 でんぷん マヨネーズ ごま 米油	ブロッコリー にんじん ごぼう えのきだけ だいこん 万能ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 42.2 g 24.8 g 3.4 g	
上溝中学校3年 関 満奈さん提案 「おいしい！」								
9	月	ごはん 牛乳	牛乳	米				
		サバのトマト煮 粉ふきいも 小魚と大豆揚げ 野菜炒め ▼みかんともも	さば チーズ 大豆 いりこ 豚肉 寒天 牛乳	米油 じゃがいも バター 砂糖 ごま	玉葱 マッシュルーム にんにく トマト キャベツ もやし にんじん ピーマン みかん 黄桃	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	873 kcal 31.1 g 25.3 g 2.4 g	
10	火	ごはん 牛乳	牛乳	米				
		豚キムチ 無限ピーマン じゃがいもの中華炒め	豚肉 まぐろ油漬 塩昆布 [ベーコン]	ごま油 でんぷん ごま じゃがいも 砂糖	にんにく 長ねぎ にんじん だいずもやし にら ピーマン キャベツ ホールコーン [キムチ]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 kcal 34.9 g 23.6 g 2.8 g	
11	水	ごはん 牛乳	牛乳	米				
		さけの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 青菜のごま和え 肉じゃが ▼大根のみそ汁	さけ 海藻ミックス まぐろ油漬 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	砂糖 ごま じゃがいも しらたき 米油	しょうが にんじん きゅうり 小松菜 もやし 玉葱 だいこん 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 kcal 38.1 g 20.1 g 3.2 g	
12	木	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦				
		豚肉とじゃこの卵炒め 友禅和え 凍り豆腐のアーモンドみそ	ちりめんじゃこ 豚肉 まぐろ油漬 凍り豆腐 みそ [炒り卵]	ごま油 砂糖 でんぷん ごま 小麦粉 米油 アーモンド	しょうが にんじん 玉葱 だけのこ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 kcal 35.7 g 28.1 g 2.7 g	
13	金	黒パン 牛乳	牛乳	[黒パン]				
		大豆と鶏肉のトマトソース バイクドポテト フレンチサラダ えびのガーリック炒め ▼卵スープ	鶏肉 大豆 えび 鶏卵 [ハム] [ベーコン]	マカロニ オリーブ油 砂糖 でんぷん じゃがいも バター 米油	玉葱 にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー パセリ マッシュルーム パプリカ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	814 kcal 41.0 g 24.7 g 4.7 g	
16	月	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳	米				
		赤魚のみりん焼き キャベツとしらすの和えもの ころころ煮つけ 切干大根の炒めもの ▼甘夏みかんとりんご	赤魚 しらす干し 油揚げ 鶏肉 [揚げボール]	ごま油 砂糖 こんにゃく 米油	しょうが きゅうり キャベツ 切干大根 にんじん なつみかん りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 kcal 33.5 g 15.7 g 4.4 g	
17	火	ごはん 牛乳	牛乳	米				
		たけのこと生揚げのオムレツ炒め 蒸しシューマイ 小松菜とおきあみの和えもの 麻婆大豆	生揚げ おきあみ 大豆 豚肉 [ポークシューマイ]	砂糖 ごま油 ごま でんぷん	たけのこ 玉葱 チンゲン菜 パプリカ にんにく しょうが 長ねぎ こまつな もやし にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	870 kcal 36.9 g 27.7 g 2.3 g	

●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。
学校給食課連絡先：042-707-7084

中学校給食ブログはこちらから見る您可以通过
給食の写真、献立の詳細、提案献立の感想コメントを
掲載しています。



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		
18	水	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 kcal 37.7 g 20.2 g 3.7 g
		かつおのケチャップ和え さっぱりくきわかめ 彩り野菜の炒めもの たけのこのつま煮 すまし汁	かつお くきわかめ 油揚げ 豆腐 かまぼこ ベーコン	でんぷん 米油 砂糖 ごま油	しょうが もやし パプリカ キャベツ にんにく にんにく たけのこ えのきたけ 長ねぎ		
19	木	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 kcal 31.3 g 28.4 g 2.8 g
		お魚豆腐の野菜あんかけ 煮卵 チンジャオロース	うずら卵 豚肉 お魚豆腐	米油 でんぷん 砂糖	キャベツ にんにく もやし 玉葱 ホールコーン ピーマン たけのこ しょうが		
麻溝台中学校3年 渡部 遥さん提案 「～視力回復、疲労を癒そう～」							
20	金	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	900 kcal 33.0 g 22.9 g 2.3 g
		アスパラガスと豚肉のしょうが焼き ごぼうのソテー さつまいものバターきんぴら 春キャベツのサラダ フルーツポンチ	豚肉 チーズ ハム 炒り卵 ベーコン	米油 さつまいも バター 砂糖	しょうが 玉葱 グリーンアスパラガス ごぼう にんにく キャベツ みかん パイン 黄桃		
上鶴間中学校3年 穴吹 優佳さん提案 「野菜がとれる中華風給食」							
23	月	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 kcal 37.3 g 23.5 g 3.5 g
		八宝菜 もやしのサラダ 揚げ餃子 トマトと卵のスープ	豚肉 いか えび 鶏卵 ハム ぎょうざ ベーコン	ごま油 でんぷん 米油	にんにく たけのこ はくさい 玉葱 チンゲン菜 長ねぎ きくらげ しょうが もやし きゅうり ホールコーン トマト パセリ		
24	火	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	871 kcal 33.4 g 29.3 g 1.9 g
		ホキのアーモンド揚げ キャベツのソテー チリコンカン ポテトサラダ	ホキ 大豆 豚肉 ハム	アーモンド 小麦粉 米油 バター じゃがいも マヨネーズ	キャベツ にんにく 玉葱 にんにく きゅうり トマト		
25	水	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 kcal 34.5 g 27.2 g 3.1 g
		あじのたつた揚げ 小松菜ともやしの炒め煮 にんにくとねぎの卵和え キャベツと生揚げのみそ炒め 若竹汁	あじ 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 わかめ 炒り卵	でんぷん ごま油 砂糖 米油	しょうが こまつな もやし にんにく 長ねぎ にんにく キャベツ たけのこ		
26	木	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 38.9 g 25.5 g 2.7 g
		ホイコーロー ピリ辛きゅうり ナムル 小袋アーモンド	豚肉 みそ いか ハム	砂糖 ごま油 ごま アーモンド	しょうが にんにく キャベツ にんにく ピーマン きゅうり もやし こまつな 長ねぎ		
27	金	ロールパン 牛乳	牛乳	米	ロールパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	879 kcal 39.8 g 34.5 g 4.6 g
		メルルーサのパン粉焼き ペンネアラビアータ ピクルス ブロッコリーのソテー ポトフ	メルルーサ チーズ 豚肉 まぐろ油漬 ひよこめ ベーコン	パン粉 オリーブ油 マカロニ 米油 バター 砂糖 じゃがいも	にんにく パセリ 玉葱 セロリ マッシュルーム トマト きゅうり パプリカ ブロッコリー にんにく ホールコーン キャベツ		
30	月	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 kcal 27.8 g 24.2 g 2.7 g
		肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の炒めもの アーモンドサラダ りんご缶	いか 肉団子	米油 砂糖 でんぷん ごま油 アーモンド	たけのこ にんにく 玉葱 ピーマン パプリカ チンゲン菜 キャベツ ブロッコリー りんご		
31	火	玄米ごはん 牛乳	牛乳	米 玄米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 31.2 g 25.8 g 2.9 g
		ししゃもとささみの南蛮だれ こんにゃくのきんぴら たけのこのおかか和え ひじきの煮もの	ししゃも 鶏肉 かつお節 ひじき 油揚げ 大豆	でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	しょうが 長ねぎ にんにく たけのこ		

5月2日(月)
上鶴間中3年 三富美陽さん提案
「免疫力アップエネルギー給食」

5月9日(月)
上溝中3年 関満奈さん提案
「おいしい！」

5月20日(金)
麻溝台中3年 渡部遥さん提案
「～視力回復、疲労を癒そう～」

5月23日(月)
上鶴間中3年 穴吹優佳さん提案
「野菜がとれる中華風給食」

今月の提案献立
お楽しみに♪

