

※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。



6月 献立予定表

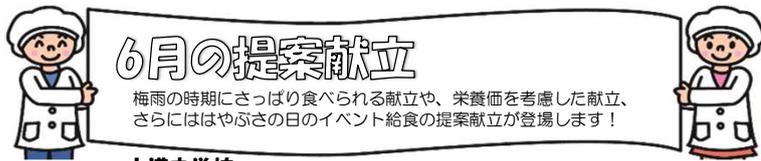


令和4年度
相模原市中学校給食

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			エネルギー	たんぱく質
1	水	ごはん 牛乳 あじフライ さやいんげんとにんじんのソテー 青のりポテト ドライカレー ▼黄桃缶	牛乳 あじ 青のり 豚肉 ハム	米 小麦粉 パン粉 米油 サラダ油 じゃがいも	しょうが さやいんげん にんじん 玉ねぎ ビーマン トマト 黄桃 にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	870 kcal 32.9 g 21.4 g 2.3 g						
2	木	ごはん 牛乳 冷しゃぶ お豆のかりんとう こんにゃくとさつま揚げの煮物	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 さつま揚げ	米 ごま油 砂糖 ねりごま ごま 米油 アーモンド こんにゃく	チンゲン菜 キャベツ にんじん えのきだけ 長ねぎ 赤ビーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 kcal 38.9 g 28.8 g 3.8 g						
内出中学校2年 小林 優樹菜さん提案 「中華給食」													
3	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 たこきゅうりの中華あえ 中華風サラダ ▼中華スープ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ たこ しらす干し 鶏卵 ハム	米 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油 はるさめ ごま	だけのご 長ねぎ にんじん 干し椎茸 たら しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし 万能ねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	869 kcal 41.5 g 38.5 g 3.8 g						
6	月	ごはん 牛乳 ホキの赤しそ揚げ 浅漬け 切干大根のピリ辛炒め 生揚げのチャンプル みかんとパイ	牛乳 ホキ 豚肉 生揚げ かつお節 寒天	米 小麦粉 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油	赤しそ きゅうり キャベツ にんじん しょうが 切干大根 もやし ごまつな みかん パイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 kcal 41.5 g 33.7 g 2.3 g						
7	火	ソフトフランスパン 牛乳 ボークビーンズ スッキーのマヨネーズ炒め マカロニのツナサラダ いかのカレー揚げ 小袋アーモンド	牛乳 大豆 豚肉 いか まぐろ油漬 ハム ベーコン	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 小麦粉 米油 マヨネーズ マカロニ アーモンド	セロリ 玉ねぎ スッキーニ えのきだけ にんにく にんじん ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	901 kcal 41.5 g 39.3 g 3.7 g						
8	水	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き ごぼうの甘辛あえ キャベツのおかがあえ 肉じゃが ▼豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 赤魚 かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま じゃがいも しらたき サラダ油	しょうが もやし キャベツ ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 kcal 41.5 g 36.3 g 3.7 g						
9	木	麦ごはん 牛乳 チャプチェ ピリ辛きゅうり 大豆と鶏肉の中華あえ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	米 麦 はるさめ ごま ごま油 砂糖 でんぷん 米油	しょうが にんにく もやし 干し椎茸 だけのご にんじん ビーマン きゅうり ハセリ レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 35.1 g 22.2 g 1.9 g						
10	金	ごはん 牛乳 きすとちくわの天ぷら 小松菜ともやしの炒め煮 にんじんじゃこサラダ 凍り豆腐の含め煮 ▼うすら卵のすまし汁	牛乳 きす 油揚げ ちりめんじゃこ 凍り豆腐 鶏肉 うすら卵 ちくわ	米 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 しらたき サラダ油	ごまつな もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん 干し椎茸 えのきだけ 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 kcal 35.7 g 23.1 g 3.6 g						
上鶴間中学校2年 横山 葵さん提案 「かがやけキラキラ給食」☆多													
13	月	ごはん 牛乳 星のハンバーグカレー 野菜ソテー ポテトサラダ ▼ミックスフルーツ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 星形ハンバーグ	米 サラダ油 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ホールコーン さやいんげん トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん パイ 黄桃 白桃	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	882 kcal 32.1 g 22.9 g 2.7 g						
14	火	玄米ごはん 牛乳 すすきの香味揚げ 小松菜のおひたし 揚げボールの煮つけ なすとビーマンのみそ炒め	牛乳 すすき かつお節 豚肉 みそ 揚げボール	米 玄米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 玉こんにゃく サラダ油	しょうが 長ねぎ ごまつな もやし なす ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 kcal 31.3 g 24.9 g 2.6 g						
15	水	ごはん 牛乳 生揚げのキムチ炒め 小えびのから揚げ キャベツのツナあえ ▼もずくスープ	牛乳 生揚げ 豚肉 まぐろ油漬 鶏肉 もずく 鶏卵 えび	米 ごま油 砂糖 米油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ 大豆もやし たら キャベツ にんじん きゅうり 長ねぎ キムチ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	882 kcal 39.6 g 30.5 g 3.2 g						
16	木	ごはん 牛乳 さばの梅ソースがけ ゴーヤのつくだ煮 小松菜と豚肉の炒め煮 じゃがいもの中華炒め	牛乳 さば かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 ベーコン	米 砂糖 ごま でんぷん サラダ油 じゃがいも ごま油	しょうが 梅干し 長ねぎ にがうり ごまつな にんにく にんじん キャベツ もやし ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 kcal 31.7 g 30.6 g 3.1 g						
17	金	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりとしらすのあえもの 凍り豆腐のごまみそあえ ▼りんご缶	牛乳 鶏肉 しらす 凍り豆腐 みそ 炒り卵	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油 でんぷん 米油 ごま 小麦粉	にんじん 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 kcal 34.4 g 22.0 g 3.0 g						

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					
20	月	麦ごはん 牛乳 鶏のチリソース 粉ふきいも 茎わかめの甘酢和え ナムル ▼レタスと豚肉のスープ	牛乳 鶏肉 牛乳 茎わかめ 豚肉 ハム ちくわ(スライス)	米 麦	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし こまつな レタス 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 kcal 32.8 g 21.9 g 3.7 g							
		21	火	ごはん 牛乳 太刀魚の竜田揚げ 小松菜のじゃこあえ にんじんとねぎの卵炒め 肉みそひじき	牛乳 たちうお ちりめんじゃこ のり 豚肉 ひじき みそ 炒り卵	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 ごま油 サラダ油	しょうが こまつな キャベツ にんじん 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 34.3 g 22.4 g 2.4 g					
22	水	ごはん 牛乳 チンジャオロース 春巻き ピーマン炒め アーモンドサラダ ▼フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 おきあみ ハム 春巻き 杏仁豆腐	米 サラダ油 砂糖 でんぷん 米油 ビーフン ごま油 アーモンド	ピーマン パプリカ 玉ねぎ だけのこと しょうが にんじん にら にんにく ブロccoli ホールコーン みかん パイナップル 黄桃	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 kcal 26.3 g 27.2 g 2.2 g							
		23	木	わかめごはん 牛乳 きびなごとささみのから揚げ さやいんげんのマヨおほかか こんにゃくのきんぴら 生揚げといかの煮物	牛乳 わかめごはんのもと 牛乳 きびなご 鶏肉 豚肉 かつお節 生揚げ いか ちくわ(スライス)	米 でんぷん 米油 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん さやいんげん にんにく 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	888 kcal 39.6 g 27.4 g 3.4 g					
上溝中学校3年 小保 あんいさん提案 「洋食～健康第一～」														
24	金	ロールパン 牛乳 鮭のムニエル ポテトサラダ ゆでとうもろこし 切干大根のソース炒め ▼ミネストローネ	牛乳 さけ 粉チーズ 豚肉 ベーコン ハム	米 ロールパン	バター オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ マカロニ サラダ油	パセリ にんじん きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 切干大根 もやし キャベツ セロリ にんにく トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 kcal 40.6 g 34.0 g 3.9 g						
		上溝中学校3年 大新 柚葉さん提案 「タンパク質とビタミンが多めでバランスを整える」												
27	月	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め 無限キャベツ ひじきと豆のサラダ きんぴらごぼう ▼豆腐となめこのスープ	牛乳 豚肉 みそ まぐろ油漬け 塩昆布 ひじき ひよこ豆 鶏卵 豆腐 鶏肉 ハム	米 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 こんにゃく でんぷん	しょうが 玉ねぎ こまつな キャベツ もやし ブロッコリー にんじん ごぼう なめこ 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 kcal 40.5 g 23.9 g 3.1 g							
		28	火	玄米ごはん 牛乳 しいらの甘酢あん さやいんげんのごまあえ えびとチンゲン菜のオイスターソース炒め	牛乳 しいら うずら卵 えび	米 玄米 でんぷん 米油 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこと 干し椎茸 グリーンピース さやいんげん チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 kcal 42.2 g 22.7 g 3.0 g					
内出中学校2年 佐藤 れいなさん提案 「さっぱり夏のぜいたく料理」														
29	水	ごはん 牛乳 揚げ鶏のねぎソースがけ にんじんしりしり なすのとうもろこししょうが焼き 春雨サラダ ▼油揚げとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬け かつお節 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 炒り卵 ハム	米 でんぷん 米油 はちみつ ごま油 サラダ油 はるさめ ごま 砂糖 じゃがいも	長ねぎ にんにく しょうが にんじん なす ビーマン キャベツ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	924 kcal 36.7 g 29.5 g 3.9 g							
		30	金	ごはん 牛乳 スパイシーチキン&ビーンズ キャベツとズッキーニのソテー リョネーズポテト いわしのイタリアントマト煮 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 大豆 ウィンナー いわしトマト煮 型抜きチーズ	米 サラダ油 ごま油 じゃがいも バター でんぷん 米油	玉ねぎ にんにく トマト パセリ スズッキーニ キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 kcal 39.9 g 27.5 g 2.4 g					
											月平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	860 kcal 36.1 g 25.9 g 3.1 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。ご承知おください。



上溝中学校

小保 あんいさん提案



「洋食～健康第一～」

はやぶさの日の
イベント給食です☆彡

上鶴間中学校

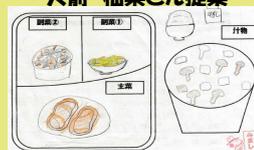
横山 葵さん提案



「かがやけキラキラ給食」

上溝中学校

大新 柚葉さん提案



「タンパク質とビタミンが多めで
バランスを整える」

内出中学校

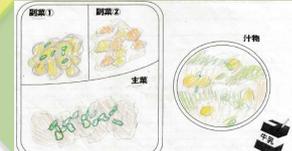
小林 優樹菜さん提案



「中華給食」

内出中学校2年

佐藤 れいなさん提案



「さっぱり夏のぜいたく料理」

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。毎日更新中♪

