

※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。

9月 献立予定表



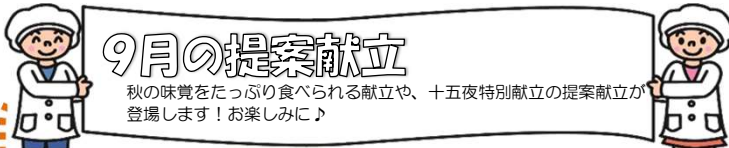
令和4年度
相模原市中学校給食

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	木	わかめごはん 牛乳 チキンカツ マカロニサラダ 野菜とツナの炒め物 筑前煮 りんごゼリー	わかめごはんのもと 牛乳 まぐろ油漬 鶏肉 ハム チキンカツ			米 米油 おひさまパスタ シエルマカロニ じゃがいも こんにゃく ごま油 砂糖			キャベツ にんじん とうもろこし だいこん きゅうり ごぼう れんこん だけの 干し椎茸 グリーンピース りんごゼリー			エネルギー	840 kcal
		▼	おひさまパスタを 使います*									たんぱく質	31.3 g
												脂質	18.5 g
												食塩相当量	3.0 g
2	金	ごはん 牛乳 赤魚の和風マリネ 鶏肉となすのピリ辛炒め 小松菜と油揚げのおかか和え ひじきの炒り煮 甘夏みかん&ナタデココ	牛乳 赤魚 油揚げ かつお節 ひじき 大豆 鶏肉			米 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 でんぷん ナタデココ			玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん なす さやいんげん 長ねぎ にんにく 甘夏みかん			エネルギー	845 kcal
		▼										たんぱく質	36.2 g
												脂質	20.5 g
												食塩相当量	2.3 g
5	月	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げ餃子 もやしのサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 豚肉 いか えび 鶏卵 ハム 餃子 ベーコン			米 ごま油 でんぷん 米油			にんじん だけのこ 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ きくらげ しょうが もやし きゅうり とうもろこし トマト ハセリ			エネルギー	840 kcal
		▼										たんぱく質	36.4 g
												脂質	24.3 g
												食塩相当量	3.5 g
6	火	ごはん 牛乳 ホキのアーモンド揚げ 豚肉ときこの生姜炒め ほうれん草のソテー パイシーポテト おかかふりかけ	牛乳 ホキ 豚肉 おかかふりかけ			米 アーモンド 小麦粉 米油 じゃがいも 砂糖			ほうれん草 にんじん とうもろこし エリンギ えのきだけ しょうが			エネルギー	852 kcal
		▼										たんぱく質	35.0 g
												脂質	24.2 g
												食塩相当量	2.1 g
7	水	ごはん 牛乳 鶏のチリソース きゅうりのごま和え いかボールと玉こんにゃくの煮付け 彩り野菜のチーズサラダ もずくスープ	牛乳 鶏肉 さいの目チーズ 豆腐 もずく 鶏卵 いかボール			米 小麦粉 でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 玉こんにゃく			にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー			エネルギー	858 kcal
		▼										たんぱく質	35.9 g
												脂質	25.1 g
												食塩相当量	3.6 g
8	木	ごはん 牛乳 いわしのパン粉焼き ミートボールのケチャップ和え ブロッコリーのソテー ひじきサラダ	牛乳 いわし 粉チーズ ひじき まぐろ油漬 ミートボール			米 パン粉 オリーブ油 米油 砂糖			にんにく ハセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん			エネルギー	865 kcal
		▼										たんぱく質	33.6 g
												脂質	31.0 g
												食塩相当量	2.2 g
9	金	ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ 菊花和え 切干大根の炒め煮 湯葉のすまし汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 湯葉 花かまぼこ			米 小麦粉 でんぷん 米油 しらたき ごま油 砂糖			にんにく しょうが ごまつな もやし えのきだけ 菊のり みかん 切干大根 にんじん 大根 ほうれん草			エネルギー	862 kcal
		▼										たんぱく質	33.7 g
												脂質	29.0 g
												食塩相当量	2.9 g
上鶴間中学校3年 本田 颯木さん提案 「健康な体になろう！色とりどりの旬もの給食」													
12	月	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き ほうれん草のじゃこ和え お月見団子 和風バイクドポテト 豚肉と野菜のスープ	牛乳 さんま しらす干し かつお節 あおさ 豚肉 ベーコン			米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも バター 白玉団子			ほうれん草 もやし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ハセリ			エネルギー	906 kcal
		▼										たんぱく質	29.1 g
												脂質	30.5 g
												食塩相当量	2.4 g
13	火	ごはん 牛乳 さつまいもと豚肉の揚げ煮 もやしと小松菜のおかか和え 切干大根のピリ辛炒め チンゲン菜のソテー	牛乳 豚肉 かつお節 豚肉 ハム			米 さつまいも 米油 砂糖 でんぷん こんにゃく ごま油			しょうが もやし ごまつな 切干大根 にんじん チンゲン菜 キャベツ とうもろこし			エネルギー	835 kcal
		▼										たんぱく質	28.8 g
												脂質	22.0 g
												食塩相当量	2.3 g
相陽中学校2年 福岡 梨桜さん提案 「中華料理給食」													
14	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ピリ辛きゅうり 豚肉ともやしの中華炒め フルーツ杏仁	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 豆腐のお肉 杏仁豆腐			米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま			だけのこ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 いら しょうが にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ 赤ピーマン 万能ねぎ みかん もも			エネルギー	848 kcal
		▼										たんぱく質	31.9 g
												脂質	21.5 g
												食塩相当量	2.3 g
15	木	ごはん 牛乳 かれのいの香り揚げ 友禅和え バイクドスイートポテト 小松菜のチャンプル	牛乳 かれい まぐろ油漬 ヨーグルト 生揚げ 豚肉 炒り卵			米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 さつまいも バター ごま油			長ねぎ 大根 にんじん きゅうり レモン果汁 ごまつな 玉ねぎ			エネルギー	886 kcal
		▼										たんぱく質	33.8 g
												脂質	25.7 g
												食塩相当量	2.1 g
16	金	パンズパン 牛乳 ハンバーグマトソース フライドポテト さやいんげんとにんじんのソテー マカロニのツナ和え ボストンクラムチャウダー	牛乳 まぐろ油漬 あさり 粉チーズ ハンバーグ ハム ベーコン			米 パンズパン 米油 じゃがいも マカロニ ホワイトルウ デミグラスソース			玉ねぎ にんにく マッシュルーム さやいんげん にんじん セロリ ブロッコリー			エネルギー	847 kcal
		▼										たんぱく質	34.0 g
												脂質	36.5 g
												食塩相当量	3.9 g

20	火	ごはん 牛乳	牛乳 いか	米 米油 スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ ビーマン しょうが マッシュルーム ほうれん草 キャベツ にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 kcal 33.8 g 25.0 g 2.5 g	
		あじフライ ナポリタン ほうれん草の卵炒め いかとハムのサラダ	あじフライ 炒り卵 ウィンナー ハム					
21	水	ごはん 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ まぐろ油漬け かつお節	米 麦 さつまいも 米油 ごま	にんじん 玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり パイン りんご もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	879 kcal 28.2 g 24.9 g 2.1 g	
		秋の和風ドライカレー ごまドレッシングサラダ にんじんしりしり フルーツ和え	ハム 炒り卵 豆腐のお肉	マンナン				
22	木	ごはん 牛乳	牛乳 いか 油揚げ かつお節 まぐろ油 漬け 白いんげん豆	米 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも バター	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな パセリ とうもろこし りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 kcal 36.9 g 24.5 g 3.1 g	
		いかのバーベキューソース キャベツの煮びたし 豆と卵のツナ炒め リヨネースポテト	ウィンナー 炒り卵					
26	月	ごはん 牛乳	牛乳 豚肉	米 さつまいも 米油 砂糖 ごま こんにゃく ごま油	きゅうり キャベツ にんじん しょうが れんこん ごぼう りんご みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 kcal 27.6 g 18.7 g 1.9 g	
		さばのみそ煮 大学いも きゅうりとキャベツの浅漬け れんこんのきんぴら フルーツ和え	さばのみそ煮					
27	火	ごはん 牛乳	牛乳 豚肉 ホキ	米 米油 砂糖 でんぷん アーモンド ごま油	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ だけのこ しょうが キャベツ にんじん プロッコリー なす 長ねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 kcal 35.4 g 28.6 g 2.4 g	
		青椒肉絲 コーンしゅうまい アーモンドサラダ なすとホキのチリソース	コーンしゅうまい					
相陽中学校3年 矢次 夏海さん提案 「秋の食材祭り給食」								
28	水	ごはん 牛乳	牛乳 さけ まぐろ油漬け きざみのり 油揚げ みそ	米 マヨネーズ でんぷん 米油 砂糖 さつまいも	長ねぎ えのきだけ ごぼう にんじん ほうれん草 もやし かぼちゃ 大根 こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 kcal 31.5 g 20.6 g 2.8 g	
		鮭のマヨ塩焼き 野菜チップス ほうれん草の磯和え かぼちゃの煮物 さつまいものみそ汁						
29	木	ごはん 牛乳	牛乳 豚肉	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ビーフン ごま油	しょうが だけのこ にんじん 玉ねぎ ビーマン さやいんげん キャベツ にら にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 kcal 30.8 g 23.6 g 2.4 g	
		酢豚 さやいんげんのごま和え ビーフン炒め						
30	金	食パン 牛乳	牛乳 鶏肉 牛乳 海藻ミックス まぐろ油漬け 大豆 豚肉 生クリーム	米 じゃがいも パター ごま油 小麦粉 でんぷん	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし にんにく とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	837 kcal 41.6 g 31.1 g 3.8 g	
		鶏肉のスパイス焼き マッシュポテト 海藻サラダ チリコンカン コーンスープ 2色チョコクリーム	食パン	2色チョコクリーム				
						月平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 kcal 33.3 g 25.3 g 2.7 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

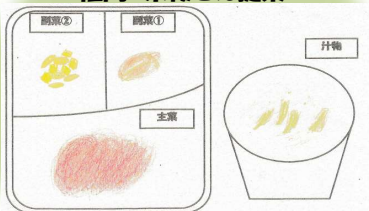
中学校給食ブログはこちらから見るができます👉
 給食の写真や食材についての豆知識、献立の詳細、
 提案献立の感想コメントを掲載しています。毎日更新中♪



9月の提案献立

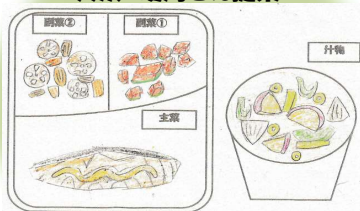
秋の味覚をたっぷり食べられる献立や、十五夜特別献立の提案献立が登場します！お楽しみに♪

相陽中学校 福岡 梨桜さん提案



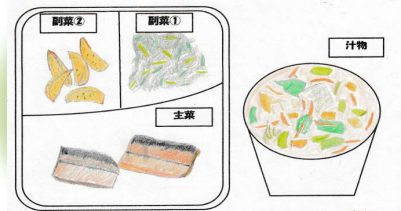
「中華料理給食」

相陽中学校 矢次 夏海さん提案



「秋の食材祭り給食」

上鶴間中学校 本田 颯水さん提案



「健康な体になろう！
色とりどりの旬もの給食」



毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にいただければと思います。

9/1～9/30

**食生活改善
普及運動月間**

