

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5年度
相模原市中学校給食

日	曜日	献立名		黄色(炭水化物・脂質)	赤(たんぱく質・ミネラル)	緑(ミネラル・ビタミン)	栄養価
		主食	おかず	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
1	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き チンゲン菜の塩炒め いかボールの煮付け ごまドレッシングサラダ	米油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま 米	豚肉 えび 牛乳 いかボール ハム	玉葱 にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが チンゲン菜 にんにく キャベツ きゅうり	エネルギー 797 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g
弥栄中学校3年生 太田悠月さん提案 『シャケの塩焼き定食』							
2	金	ごはん	焼き鮭 野菜のおかか和え かぼちゃのサラダ アスパラとベーコンの炒め物 ▼ 洋風かきたま汁	砂糖 じゃがいも でんぶん 米	さけ かつお節 チーズ ヨーグルト 鶏卵 牛乳 ベーコン ハム	もやし ごまつな とうもろこし アスパラガス にんじん かぼちゃ きゅうり 玉葱 パセリ	エネルギー 831 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.1 g
5	月	麦ごはん	照り焼きチキン キャベツの浅漬け かみかみ和え ナッツごぼろ ▼ もやしと油揚げのみそ汁	黒糖 水あめ でんぶん ごま油 小麦粉 米油 アーモンド 砂糖 米 麦	鶏肉 糸こんにゃく 大豆 油揚げ みそ 牛乳	レモン果汁 キャベツ にんじん しょうが 切干大根 きゅうり ごぼろ もやし 長ねぎ	エネルギー 888 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.7 g
6	火	ごはん	黒酢de酢豚 たこきゅうりの中華和え きのこのしょうが炒め かみかみスルメイカ	でんぶん 米油 砂糖 ごま油 米	豚肉 たこ 牛乳 かみかみスルメイカ ベーコン	しょうが たけのこ にんじん 玉葱 れんこん ピーマン きゅうり エリンギ えのきたけ	エネルギー 883 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.7 g
7	水	ごはん	ホキのゆかり揚げ 肉みそひじき ブロッコリーのツナマヨ炒め お茶豆 ▼ 沢煮糍	小麦粉 米油 でんぶん 砂糖 米	ホキ まくろ油漬 かつお節 大豆 きな粉 豚肉 ひじき みそ 牛乳	赤しそ ブロッコリー 玉葱 にんじん しょうが ごぼろ えのきたけ だいこん 万能ねぎ 抹茶	エネルギー 882 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.6 g
8	木	ごはん	なす入り麻婆豆腐 揚げぎょうざ にんじんじゃこサラダ 冷凍りんご	米油 砂糖 でんぶん ごま油 しらたき 米	豆腐 豚肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ 牛乳 ぎょうざ	なす にんじん 長ねぎ 干し椎茸 にんにく にんにく 冷凍りんご	エネルギー 838 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.7 g
9	金	コッペパン	大豆と鶏肉のトマト煮 アーモンド和え さやいんげんとハムのソテー スパイスポテト ▼ ひよこ豆のスープ いちごジャム	マカロニ オリーブ油 砂糖 でんぶん アーモンド 米油 じゃがいも	鶏肉 大豆 ひよこめ 牛乳 ベーコン ハム	玉葱 にんじん にんにく トマト ごまつな もやし さやいんげん いちごジャム	エネルギー 795 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.8 g
上鶴間中学校3年生 上野住穂さん提案 『夏バテ予防!カラフル給食』							
12	月	麦ごはん	ポーク梅ハニー にんじんしりしり バリバリサラダ 大豆とベーコンの洋風煮 ミックスフルーツ ▼ 入梅 特別給食	はちみつ ごま でんぶん 米油 ごま油 オリーブ油 小麦粉 米 麦	豚肉 鶏肉 かつお節 大豆 牛乳 炒り卵 ベーコン	しょうが 長ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ 玉葱 ピーマン にんにく バイン りんご 梅干しビュレ	エネルギー 905 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.1 g
13	火	ごはん	星形ハンバーグ&カレー キャベツとコンのソテー ポテトサラダ はやぶさゼリー ▼ はやぶさの日 特別給食	米油 小麦粉 じゃがいも 米	鶏肉 牛乳 星形ハンバーグ ハム	玉葱 にんじん えだまめ にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし きゅうり はやぶさゼリー	エネルギー 832 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g
14	水	ごはん	赤魚の和風マリネ 桜えびと青菜の和え物 ズッキーニのにんにく炒め ひじきと豚肉の煮物 ▼ むらくも汁	でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油 米	赤魚 桜えび 豚肉 ひじき 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 ベーコン	玉葱 ほうれんそう もやし 長ねぎ しょうが スズキニ エリンギ にんにく にんじん ごまつな	エネルギー 837 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.1 g
15	木	ごはん	青椒肉絲 いかのチリソース 枝豆ポテト パンパンジー	砂糖 でんぶん じゃがいも バター ごま油 ごま 米油 米	豚肉 牛乳 鶏肉 いか	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 たけのこ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく	エネルギー 835 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g
16	金	ロールパン	かわいいのアーモンドチーズ焼き スパイスパンネ フレンチサラダ ▼ ミネストローネ 美生柑	バター アーモンド マカロニ 米油 じゃがいも オリーブ油	かわいい チーズ 牛乳 ベーコン ハム	パセリ にんじん 玉葱 ピーマン しょうが にんにく セロリ 美生柑 キャベツ きゅうり トマト	エネルギー 789 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.9 g
毎月19日食育の日は、世界のお料理が登場します!6月は『フィリピン』のお料理を味わいましょう。🇵🇭							
19	月	麦ごはん	チキン・アドボ ゆで野菜 きのこのサラダ パンシット・ギサード ソパス ▼	米油 でんぶん じゃがいも マヨネーズ バター 米 麦	鶏肉 豚肉 えび 牛乳 ウインナー ハム	玉葱 にんにく しょうが キャベツ にんじん しめじ えのきたけ きゅうり レモン果汁 さやいんげん セロリ	エネルギー 888 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.6 g
20	火	ごはん	ミックスフライ(あじ・チキン) 中濃ソース(個袋) コールスロ ▼ 青菜とちくわのごま和え かぼちゃの煮物	米油 砂糖 ごま でんぶん 米 マヨネーズ	牛乳 あじフライ チキンカツ ハム 焼きちくわ	キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう もやし かぼちゃ	エネルギー 851 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g
21	水	ごはん	冬瓜と生揚げのピリ辛炒め 中華ポテト ▼ ナムル 甘夏みかん&ナタデココ 特別給食	ごま油 砂糖 でんぶん さつまいも 米油 水あめ ごま ナタデココ 米	生揚げ 豚肉 牛乳 ハム	とうがん にんにく しょうが たけのこ エリンギ 赤ピーマン 万能ねぎ もやし にんじん ごまつな 長ねぎ なつみかん	エネルギー 892 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.8 g
22	木	ごはん	ぶりの香味揚げ 肉団子の甘酢あん 切干大根のツナ和え ほうれん草の卵炒め	でんぶん 米油 ごま 砂糖 オリーブ油 米	ぶり まくろ油漬 牛乳 ミートボール 炒り卵	しょうが 長ねぎ 切干大根 にんじん ごまつな キャベツ 玉葱 グリンピース ほうれんそう	エネルギー 899 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.7 g
23	金	ごはん	タコライス ゴーヤチップス クープイリチー もずくのスープ ▼ 沖縄慰霊の日 給食	でんぶん 米油 砂糖 米	豚肉 大豆 チーズ 糸こんにゃく 豆腐 もずく 鶏卵 牛乳 焼きちくわ	玉葱 にんにく スズキニ トマト にごろり にんじん 長ねぎ	エネルギー 871 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.9 g
26	月	麦ごはん	太刀魚のたつた揚げ キャベツとじゃこのサラダ 煮卵 カレーきんぴら ▼ 鶏肉のすまし汁	でんぶん 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 米 麦	太刀魚 ちりめんじゃこ うずら卵 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 ハム	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼろ 長ねぎ ごまつな えのきたけ	エネルギー 819 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.3 g
27	火	ごはん	チャプチェ えびと卵のサラダ にんじんしゅうまい アーモンド	はるさめ ごま ごま油 砂糖 米 アーモンド	豚肉 わきえび 牛乳 炒り卵 にんじんしゅうまい	しょうが にんにく もやし にんじん たけのこ にんじん ピーマン キャベツ	エネルギー 847 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g
弥栄中学校3年生 金岡愛果さん提案 『The 日本食』							
28	水	わかめごはん	豆腐ハンバーグ(トマトソース) 肉じゃが きゅうりのごま和え ひり辛こんにゃく ▼ 豆腐となめこのみそ汁	米油 ごま 砂糖 こんにゃく ごま油 でんぶん じゃがいも しらたき 米	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめごはんのもと 豆腐ハンバーグ	玉葱 にんにく マッシュルーム きゅうり もやし しょうが にんじん なめこ 長ねぎ ごまつな	エネルギー 789 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.9 g
29	木	ごはん	きすといかの天ぷら(天つゆ) なすと豚肉のオイスターソース炒め もやしと油揚げの和え物 ▼ 厚焼きたまご	小麦粉 米油 砂糖 ごま油 ごま 米	いか きす 油揚げ 豚肉 牛乳 だし巻きたまご	もやし ほうれんそう 長ねぎ なす 玉葱 赤ピーマン にんにく しょうが 万能ねぎ	エネルギー 866 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.3 g
30	金	ごはん	白身魚のパン粉焼き 貝殻パスタと豆のサラダ キャベツとズッキーニのソテー ▼ ジャーマンポテト フルーツジュレ	オリーブ油 マカロニ 米 米油 ごま油 じゃがいも	すずき チーズ 大豆 豚肉 かつお節 牛乳 ベーコン ハム	にんにく パセリ えだまめ ズッキーニ キャベツ 玉葱 白桃 みかん アゼロラジュレ	エネルギー 907 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.7 g

【月平均】エネルギー：850kcal たんぱく質：34.0g 脂質：25.3g 食塩相当量：2.7g

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。ご承知ください。

学校給食課連絡先：042-707-7084



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10

歯と口の健康週間



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を 予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を 助ける</p>	<p>味覚の発達を うながす</p>	<p>栄養の吸収が よくなる</p>
----------------------	----------------	-----------------------	------------------------	------------------------



かむ習慣をつけるには？

一口30回を意識し、よく味わって食べる
かみごたえのある食べ物を取り入れる

食べ物を水分で流し込まない



中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細、提案献立の想コメントを掲載しています。
利用登録や牛乳除去など、各種申請紙もダウンロード可能です

給食の予約サイトはこちら



毎日の給食の予約が自動で入る『在校時一括予約』の手続きや、クレジットカードでの入金もこちらからすることができます

6月の提案献立

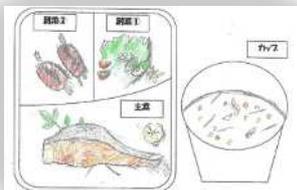
暑い時期も元気に過ごせるよう、夏バテ予防の献立や、彩り豊かな和食の献立を考えてくれました！お楽しみに



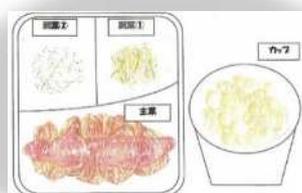
上鶴間中学校 上野 佳穂さん提案

弥栄中学校 太田 悠月さん提案

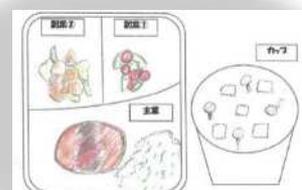
弥栄中学校 金岡 愛果さん提案



「シャケの塩焼き定食」



「夏バテ予防！カラフル給食」



「~ The 日本食 ~」