

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	牛乳	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える		
1	金	ごはん	▼	ミックスフライ(ヒレカツ・いか) ブロッコリーのソテー アーモンドサラダ こんにゃくとひじきのカレー炒め たまごスープ いちごゼリー	米油 オリーブ油 砂糖 アーモンド こんにゃく バター でんぷん 米	牛乳 ひじき 鶏卵 ヒレカツ ハム いかりフライ	ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えのきたけ エリンギ ごぼう しょうが 玉葱 パセリ いちごゼリー	エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.1 g
4	月	ロールパン	▼	大豆と鶏肉のトマトソース 和風サラダ 豚肉ときこの生姜炒め ベイクドポテト フルーツポンチ	オリーブ油 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも バター ナタデココ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 焼きちくわ ベーコン	玉葱 にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり エリンギ えのきたけ しょうが りんご みかん みかん果汁	エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.9 g
5	火	麦ごはん	▼	しいらの甘酢あんかけ きゅうりのごま和え えびとチンゲン菜のオイスター炒め 韓国風のり	でんぷん 米油 上白糖 ごま ごま油 米 麦	牛乳 しいら うずら卵 えび 韓国風のり	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース きゅうり もやし チンゲン菜	エネルギー 859 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g
6	水	ごはん	▼	麻婆豆腐 じゃがいもとさやいんげんのソテー 春雨サラダ 大根の中華スープ	砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 米油 はるさめ 米	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ベーコン ハム 豆腐のお肉	たけのこ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 たら しょうが にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり 赤パプリカ だいこん きくらげ こまつな	エネルギー 846 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.1 g
7	木	ごはん	▼	鶏肉のスパイス焼き ナポリタン 豆と卵のツナ炒め 筑前煮	スパゲティ 米油 ごま油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 いんげん豆 ウインナー 炒り卵	玉葱 ピーマン にんじん えだまめ ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸	エネルギー 798 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g
8	金	ごはん	▼	さばのごまみそ焼き 照り焼き肉団子 菊花和え 冬瓜のすまし汁 みかん 重陽の節句 特別給食	ごま 米油 砂糖 でんぷん 米	牛乳 さば みそ 鶏肉 ミートボール 菊型かまぼこ	こまつな もやし 菊のり みかん にんじん 玉葱 えだまめ とうがん ほうれんそう えのきたけ	エネルギー 906 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 3.5 g

上鶴間中学校3年生 石井もゆさん提案 『!夏バテ防止!給食』

11	月	ごはん	▼	ガバオライス さやいんげんのマヨおかかあえ 青のりポテト 野菜スープ	ごま油 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油 マカロニ 米	牛乳 豚肉 かつお節 あおさ ベーコン 焼きちくわ	玉葱 にんじん にんにく エリンギ ピーマン 赤ピーマン さやいんげん とうもろこし セロリ トマト スツキーニ	エネルギー 834 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g
12	火	麦ごはん	▼	さつまいもと鶏肉の揚げ煮 ピリ辛玉こんにゃく 小松菜のチャンプル	さつまいも でんぷん 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 米 麦	牛乳 鶏肉 生揚げ 豚肉 かつお節 炒り卵	しょうが にんにく こまつな 玉葱 にんじん	エネルギー 867 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 1.9 g
13	水	ごはん	▼	かれのいマヨネーズ焼き お豆のナゲット ほうれん草のソテー ひじきサラダ 西洋梨(缶詰)	砂糖 米油 米	牛乳 かれい ひじき お豆のナゲット ハム	にんにく ほうれんそう にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 西洋梨	エネルギー 847 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.3 g
14	木	ごはん	▼	えびのチリソース 蒸しシュウマイ 茎わかめのナムル 回鍋肉	米油 ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ ごま 米	牛乳 くわわかめ 豚肉 みそ 生揚げ ボークシューマイ えびフリッター	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ	エネルギー 868 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.6 g
15	金	ごはん	▼	赤魚の塩焼き 豚肉の角煮 青菜と桜えびの和え物 大学芋 根深汁	ごま ごま油 さつまいも 米油 砂糖 こんにゃく 米	牛乳 あかうす さくらえび 豚肉 うずら卵 油揚げ みそ	こまつな もやし 長ねぎ しょうが にんにく グリンピース にんじん	エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.9 g

毎月19日食育の日は、世界のお料理が登場します!9月は「フランス」のお料理を味わいましょう♪

19	火	ライト フランス パン	▼	チキン・コルドン・ブルー リヨネーズポテト フレンチサラダ ラタトゥイユ アーモンド	米油 じゃがいも アーモンド オリーブ油 砂糖 バター ライトフランスパン	牛乳 チキンチーズカツ ウインナー ベーコン ハム	玉葱 パセリ とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり なす 黄ピーマン スツキーニ にんにく トマト	エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 3.2 g
20	水	ごはん	▼	ホキのかりんとう揚げ マカロニサラダ もやしのソテー 鶏肉と大豆のみそ煮 コロコロ塩豚汁	でんぷん 米油 砂糖 アーモンド マカロニ さといも こんにゃく 麦 米	牛乳 ホキ 鶏肉 大豆 みそ 豚肉 ハム ベーコン	しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし だいこん グリンピース 長ねぎ こまつな	エネルギー 843 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.4 g
21	木	麦ごはん	▼	照り焼きハンバーグ れんこんきんぴら かぼちゃの塩バター 海藻サラダ	砂糖 でんぷん ごま油 ごま バター 米 麦 米油	牛乳 まぐろ油漬 海藻ミックス ハンバーグ	れんこん にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり	エネルギー 792 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g

上鶴間中学校3年生 熊坂怜美さん提案 『夏』

22	金	ごはん	▼	肉じゃが 夏野菜の味噌炒め ミニ肉まん キャベツとコーンのサラダ ミックスフルーツ	じゃがいも しらす 砂糖 米油 ごま油 米	牛乳 豚肉 みそ ミニ肉まん	にんじん 玉葱 なす ピーマン 赤ピーマン とうもろこし キャベツ きゅうり 白桃 黄桃 バイン	エネルギー 853 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
25	月	ごはん	▼	豚キムチ 彩り野菜のチーズサラダ ナッツごぼろ わかめスープ	ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米油 アーモンド 米	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 鶏肉 わかめ 豆腐	にんにく 長ねぎ にんじん もやし たら だいこん しょうが キャベツ とうもろこし ブロッコリー ごぼう たけのこ えのきたけ キムチ	エネルギー 884 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.0 g
26	火	ごはん	▼	あじの竜田揚げ たこきゅうりの中華和え 炒めビーフン 親子煮	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ビーフン じゃがいも 米	牛乳 あじ たこ おきあみ 鶏肉 炒り卵	しょうが きゅうり 玉葱 にんじん たら にんにく グリンピース	エネルギー 823 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.5 g

弥栄中学校3年生 清水麗さん提案 『色合いと栄養を考えたメニュー』

27	水	わかめ ごはん	▼	しゃけのムニエル 野菜炒め ピーマンの塩こんぶあえ 卵焼き コーンスープ	小麦粉 バター オリーブ油 米油 ごま油 ごま 米	牛乳 さけ まぐろ油漬 昆布生クリーム ハム わかめ だし巻たまご	パセリ キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン たら もやし とうもろこし	エネルギー 880 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.9 g
28	木	ごはん	▼	和風ドライカレー キャベツとじゃこのソテー かぼちゃのサラダ 冷凍桃	さつまいも 米油 砂糖 米	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ みそ ヨーグルト 豆腐のお肉 ハム	にんじん 玉葱 ごぼう しょうが キャベツ とうもろこし かぼちゃ きゅうり 冷凍白桃	エネルギー 916 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.1 g
29	金	ごはん	▼	さんまのかは焼き もやしのごま和え 和風ベイクドポテト かまぼこのすまし汁 お月見団子 十五夜 特別給食	でんぷん 米油 砂糖 米 ごま じゃがいも バター	牛乳 さんま かつお節 あおさ 豆腐 うさぎ型かまぼこ	もやし こまつな にんじん ほうれんそう	エネルギー 858 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.4 g

【月平均】エネルギー: 853kcal たんぱく質: 32.1g 脂質: 25.2g 食塩相当量: 2.8g

献立予定表の食品欄の「点線囲い」の中にある食品は、詳細な配合表を公表している加工品及び調味料となります。なお、調味料については記載してい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



生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



▼中学校給食ブログはこちら

毎日の給食の写真や一ロメモ、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、各種申請用紙もダウンロード可能です♪

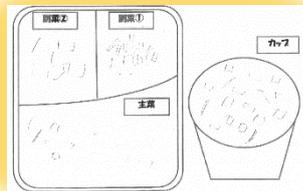
▼給食の予約サイトはこちら

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☆

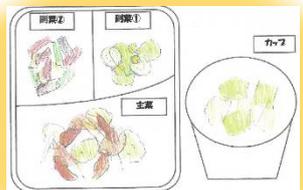
9月の提案献立

暑さの厳しい日が続き、夏の疲れが出てくる頃ですね。夏バテ予防の給食や、栄養バランスを考えた給食を食べて、元気に過ごしましょう。お楽しみに♪

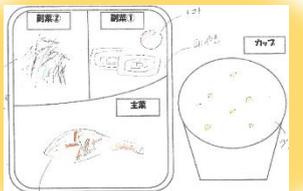
上鶴間中学校 石井 もゆさん提案



上鶴間中学校 熊坂 怜美さん提案



弥栄中学校 清水 麗さん提案



「～！夏バテ防止！給食～」 「夏」 「色合いと栄養を考えたメニュー」