

汁物容器に入っているものには、
■が付いています。

10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	中食	おかず	働く力になる	血や肉になる	
2	月	ごはん	■	きびなごの南蛮漬け 豚肉のオイスターソース炒め キャベツときゅうりの浅漬け ほうれん草のみそ汁 みかん	米油 砂糖 ごま油 じゃがいも 米	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 ■きびなご電田揚げ	エネルギー 760 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g
3	火	ごはん	■	秋の和風ドライカレー オムレツ ピーマンのソテー 貝殻パスタと豆のサラダ 型抜きチーズ	さつまいも 米油 マカロニ 米	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ■ベーコ ■オムレツ ■ハム ■型抜きチーズ	エネルギー 848 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.2 g
弥栄中学校3年生 永田こはるさん提案「秋の味覚きのご満喫！」🍂							
4	水	麦ごはん	■	きのことさけのホイル焼き風 もやしのナムル ハムとキャベツのマヨネーズ和え 凍り豆腐のごまみそ和え 玉子スープ	米油 砂糖 ごま油 小麦粉 でんぷん ごま 米 麦 ■マヨネーズ	さけ 凍り豆腐 みそ 鶏卵 牛乳 ■ハム	エネルギー 825 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.4 g
5	木	ごはん	■	白身魚のバター醤油ソース 大学いし アーモンド和え 大根のイタリアンソテー	砂糖 バター アーモンド さつまいも 米油 ごま 米	しいら 鶏肉 チーズ 牛乳 ■ベーコン	エネルギー 819 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g
6	金	ごはん	■	鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのソテー レモンドレッシングサラダ ナッツごぼう ヨーグルトポンチ	ごま油 オリーブ油 米油 小麦粉 アーモンド 砂糖 米	鶏肉 大豆 ヨーグルト 牛乳 ■ハム	エネルギー 874 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g
10	火	麦ごはん	■	ボーケシンジャー えびと青菜のにんにく炒め にんじんしりしり かぼちゃサラダ ブルーベリーゼリー	米油 でんぷん ごま ごま油 砂糖 米 麦 ■マヨネーズ	豚肉 えび まぐろ油漬 かつお節 牛乳 ■炒り卵 ■ベーコン	エネルギー 885 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.2 g
11	水	ごはん	■	麻婆豆腐 ごぼうのソテー 白菜のスープ みかん	米油 砂糖 でんぷん ごま油 米	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 ■ベーコ	エネルギー 775 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g
12	木	ごはん	■	あじのソースフライ ごまドレッシングサラダ ニョッキマルゲリータソース 豆と卵のツナ炒め のり佃煮	小麦粉 米油 ごま 砂糖 米 ■ニョッキ ■パン粉 ■マヨネーズ	あじ チーズ まぐろ油漬 白いんげん豆 牛乳 ■のり佃煮 ■炒り卵	エネルギー 907 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.0 g
13	金	米粉ロールパン	■	チリコンカーン 粉ふきいも こんにゃくとひじきのカレー炒め 海藻サラダ 野菜スープ	バター 小麦粉 こんにゃく 米油 ごま油 じゃがいも ■米粉ロールパン	大豆 豚肉 ひじき 海藻ミックス まぐろ油漬 牛乳 ■ハム	エネルギー 801 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.9 g
16	月	麦ごはん	■	白身魚の甘辛炒め 春雨サラダ コーンしゅうまい わかめスープ	でんぷん 米油 砂糖 はるさめ ごま油 米 麦	ホキ 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳 ■ハム ■コーンしゅうまい	エネルギー 806 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g
17	火	ごはん	■	チキン南蛮 ボイル野菜 煮卵 青菜と生揚げのチャンプル	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま こんにゃく 米	鶏肉 うずら卵 生揚げ かつお節 牛乳	エネルギー 867 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.6 g
18	水	ごはん	■	豚肉とさつまいもの韓国風炒め 茎わかめのナムル もやしのカレー炒め 沢煮鮎 みかん	さつまいも 米油 はるさめ ごま 砂糖 ごま油 米	豚肉 茎わかめ 牛乳 ■ハム	エネルギー 773 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.6 g
毎月19日食育の日は、世界のお料理が登場します！10月は「ベルギー」のお料理を味わいましょう！🇧🇪							
19	木	食パン	■	カルボナード風 リエージュサラダ ワートルソー フリッツ チョコクリーム	米油 でんぷん バター 砂糖 じゃがいも ■ホワイトルツ ■チョコクリーム ■食パン	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳 ■ベーコ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 3.1 g
20	金	古代米ごはん	■	さばのみそ煮 白菜の煮漬し こうよう型しんじょ野菜あん 切干大根のソース炒め たぬき汁	砂糖 でんぷん 米油 米 赤米	かつお節 豚肉 油揚げ 牛乳 ■五目しんじょ ■さばのみそ煮 ■さつま揚げ	エネルギー 833 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.1 g
23	月	ごはん	■	お魚豆腐さのこあんかけ きゅうりの塩昆布和え いかのスパイスフリッター チンゲン菜のスープ	でんぷん 小麦粉 米油 ごま油 じゃがいも 米	塩昆布 いか 鶏肉 鶏卵 牛乳 ■お魚豆腐 ■焼きちくわ(半月)	エネルギー 805 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.3 g
24	火	ごはん	■	赤魚のみりん焼き 野菜チップス にんじんにゃこサラダ 肉団子の甘酢和え	砂糖 でんぷん さつまいも 米油 しらす 米	赤魚 ちりめんじゃこ 牛乳 ■ミートボール	エネルギー 828 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g
25	水	ごはん	■	八宝菜 中華風酢の物 春巻き フルーツ杏仁	ごま油 でんぷん 砂糖 はるさめ ごま 米油 米	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 ■ハム ■春巻き ■杏仁豆腐	エネルギー 886 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g
26	木	ごはん	■	ハムカツ ひじきのサラダ ベイクドスイートポテト れんこんのソテー	小麦粉 米油 砂糖 ごま油 さつまいも バター 米 ■パン粉	鶏卵 ひじき まぐろ油漬 かつお節 牛乳 ■ベーコン ■ハム	エネルギー 890 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.3 g
27	金	ごはん	■	ぶりの電田揚げ 青菜のおかか和え 里いもと栗のそぼろ煮 だんご汁 みかん	でんぷん 米油 砂糖 さといも 栗 だまご餅 米	ぶり かつお節 鶏肉 牛乳	エネルギー 910 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.3 g
弥栄中学校3年生 小林瑞希さん提案「五大栄養素“命”～笑顔あふれる給食～」😊							
30	月	麦ごはん	■	鶏肉のから揚げ ほうれん草のソテー 赤しそ和え ごぼうとれんこんのきんぴら フルーツポンチ	小麦粉 でんぷん 米油 ごま油 砂糖 米 麦	鶏肉 豚肉 寒天 牛乳	エネルギー 866 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g
31	火	ごはん	■	えびのオーロラソース ツナと青菜のペロンチーノ きのこマリネ ハーシーナモンパンブキン 野菜ふりかけ	米油 スバゲティ 砂糖 オリーブ油 ごま油 バター はちみつ 米 ■ホワイトルツ	まぐろ油漬 牛乳 ■えびフリッター ■海苔 スードル ■ベーコン ■ハム ■野菜ふりかけ	エネルギー 848 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.3 g

【月平均】エネルギー：840kcal たんぱく質：31.2g 脂質：25.6g 食塩相当量：2.6g

●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



スポーツで力を発揮するための食事とは？



スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



健康な体をつくるためのポイント



栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

▼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



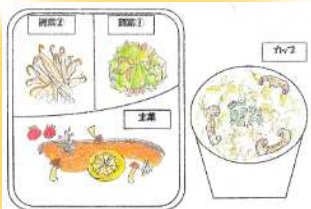
毎日の給食の予約が自動で入る『在校時一括予約』の手続きや、クレジットカードでの入金もこちらからすることができます。



10月の提案献立

秋が深まり、新米や果物・きのこなど秋の味覚がおいしい季節になりました。今月の提案献立には、秋の味覚をたっぷり使用した献立が登場します！お楽しみに！

弥栄中学校 永田 こはるさん提案



「秋の味覚きのこ満喫！」



弥栄中学校 小林 瑞希さん提案



「五大栄養素"命" ~笑顔あふれる給食~」