

※汁物容器に入っているものには、
▼ が付いています。

11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	おかず	働く力になる	血や肉になる		体の調子を整える
上溝中学校2年生 遠藤広樹さん提案 「歯を強く カムカム給食」								
1	水	ごはん	▼	しょうが焼き ポテトサラダ えのきのバターしょうゆ きんぴらごぼう みそ汁	米油 ジャガイモ バター こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 米 マヨネーズ	豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 ハム ベーコン	しょうが 玉葱 にんじん きゅうり エリンギ えのきたけ ねぎ ごぼう	エネルギー 882 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.6 g
2	木	ごはん	▼	ほっけのたつた揚げ アーモンド和え 切干大根のピリ辛炒め じゃがいもの鶏そぼろあん	でんぷん 米油 アーモンド 砂糖 こんにゃく ごま油 じゃがいも 米	ほっけ 豚肉 鶏肉 牛乳	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん グリーンピース	エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g
6	月	麦ごはん	▼	大豆と白身魚の甘辛和え マカロニサラダ れんこんのマヨネーズ炒め こんにゃくのオランダ煮 すずしろ汁	でんぷん 米油 砂糖 マカロニ こんにゃく ごま 米 麦 マヨネーズ	大豆 ホキ かつお節 豚肉 みそ 牛乳 ハム	しょうが キャベツ にんじん きゅうり れんこん こまつな にんにく だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 854 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.0 g
7	火	ごはん	▼	生揚げの四川煮 揚げシューマイ キャベツとじゃこのソテー 型抜きレアチーズ	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 米	生揚げ 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 牛乳 シューマイ 型抜きレアチーズ	玉葱 にんじん しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ とうもろこし	エネルギー 891 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.3 g
8	水	ごはん	▼	ぶりの香味焼き 彩り野菜のチーズサラダ カレー肉じゃが うずら卵のすまし汁 みかん	ごま 砂糖 米油 じゃがいも しらたき 米	ぶり チーズ 豚肉 うずら卵 牛乳	ねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー みかん にんじん 玉葱 ほうれんそう えのきたけ	エネルギー 850 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.0 g
9	木	ごはん	▼	じゃこと豚肉の卵炒め 海藻サラダ ナッツごぼう	ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米油 アーモンド 米	炒り卵 ちりめんじゃこ 豚肉 海藻ミックス まぐろ油漬 大豆 牛乳	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ しめじ グリーンピース きゅうり もやし ごぼう	エネルギー 869 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.4 g
10	金	ロールパン	▼	鶏肉ときこのトマトクリーム ブロッコリーのマヨおかか和え 中華ポテト ごまドレッシングサラダ フルーツゼリー	マカロニ オリーブ油 米油 でんぷん さつまいも 砂糖 水あめ ごま ロールパン マヨネーズ	鶏肉 生クリーム かつお節 牛乳 ハム 焼きちくわ(半月)	玉葱 赤ピーマン しめじ エリンギ マッシュルーム にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり カクテルゼリー	エネルギー 859 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.8 g
谷口中学校 きずね級のみなさん提案 「栄養満タン色どり給食」								
13	月	麦ごはん	▼	コンソメ鮭ポテト 野菜炒め いかボールとにんじんの煮つけ ほうれん草とコーンのバター炒め わかめのかきたま汁	小麦粉 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 バター 米 麦	さけ 豚肉 豆腐 鶏卵 鶏肉 わかめ 牛乳 いかボール	キャベツ にんじん 玉葱 えだまめ ほうれんそう とうもろこし	エネルギー 889 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.9 g
14	火	ごはん	▼	里芋のミートソース煮 大根のにんにく炒め スパイシーピーンズ パンパンシー	さといも 砂糖 ごま油 でんぷん 米油 ごま 米	豚肉 チーズ かつお節 大豆 鶏肉 牛乳 ベーコン	にんじん 玉葱 パセリ だいこん えのきたけ にんにく もやし きゅうり ねぎ しょうが	エネルギー 816 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g
15	水	ごはん	▼	赤魚の和風マリネ 白菜と肉団子の煮込み もやしのおかか和え にんじんとねぎの卵炒め 沢煮焼	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 はるさめ 米	あかうお かつお節 豚肉 牛乳 炒り卵 ミートボール	玉葱 もやし こまつな にんじん ねぎ にんにく はくさい ほうれんそう ごぼう えのきたけ だいこん	エネルギー 843 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.3 g
16	木	ごはん	▼	鶏肉とれんこんのオイスター炒め いかとハムのサラダ 麻婆大豆	米油 砂糖 でんぷん ごま油 米	鶏肉 いか 大豆 豚肉 牛乳 ハム	しょうが れんこん だいこん にんじん 玉葱 ピーマン キャベツ いら にんにく ねぎ	エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.4 g
毎月19日食育の日は、世界のお料理が登場します！11月は「干し」のお料理を味わいましょう！								
17	金	ごはん	▼	エンパナーダ セビーチェ 粉ふきいも ボジョ・アルパド カスエラ風野菜スープ	米油 砂糖 ジャガイモ バター オリーブ油 でんぷん 米 マヨネーズ	むきえび 鶏肉 豚肉 牛乳 ベーコン エンパナーダ	ブロッコリー 玉葱 赤パプリカ レモン果汁 グリンピース にんじん にんにく トマト パセリ キャベツ とうもろこし	エネルギー 843 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g
20	月	古代米 ごはん	▼	お祝いコロッケ 豚肉ときこのしょうが炒め ゆずの香りお和え みそ田楽 かまぼこのすまし汁 手巻きのみ さがみはら 大好き給食	米油 砂糖 こんにゃく 米 赤米 お祝いコロッケ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 手巻きのみ 牛乳 お祝いかまぼこ	はくさい きゅうり にんじん ゆず果汁 えのきたけ しょうが こまつな エリンギ たけのこ	エネルギー 809 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.1 g
21	火	ごはん	▼	油淋鶏 チンゲン菜の塩炒め 春雨サラダ かぼちゃの煮物	小麦粉 でんぷん 米油 はちみつ ごま油 ごま はるさめ 砂糖 米	鶏肉 牛乳 ハム	ねぎ にんにく しょうが チンゲン菜 もやし キャベツ きゅうり 赤パプリカ かぼちゃ	エネルギー 868 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.9 g
22	水	コッパ パン	▼	かれのいナッツパン粉焼き ペンネアラビアータ フライドポテト ホットサラダ 大根とさがみ菜のスープ ブルーベリージャム	アーモンド オリーブ油 マカロニ 米油 じゃがいも コッパパン パン粉	かれのい チーズ 豚肉 牛乳 ベーコン ハム	パセリ にんにく だいこん セロリー マッシュルーム 玉葱 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし さがみグリーン トマト ブルーベリージャム	エネルギー 876 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.5 g
上溝中学校2年生 川上蒼輔さん提案 「和の食文化」								
24	金	ごはん	▼	さばのみそ煮 わかめときゅうりの酢の物 小松菜とちくわのゆず胡麻和え にんじんしりしり けんちん汁	ごま油 砂糖 ごま 米油 さといも こんにゃく 米 焼きちくわ さばのみそ煮	わかめ 鶏肉 かつお節 豚肉 炒り卵 豆腐 牛乳	きゅうり こまつな もやし ゆず果汁 にんじん だいこん ねぎ ごぼう	エネルギー 828 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.1 g
27	月	麦ごはん	▼	さつまいもときすの天ぷら(天つゆ) 白菜の煮びたし ひじきのサラダ 豚汁 みかん	さつまいも 小麦粉 米油 砂糖 米 麦	きす かつお節 ひじき まぐろ油漬 豚肉 みそ 牛乳	はくさい こまつな みかん キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 833 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g
28	火	ごはん	▼	ピピンパ いかのチリソース 友禅和え アーモンド	ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 米油 でんぷん 米 アーモンド	豚肉 まぐろ油漬 ヨーグルト いか 牛乳	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん こまつな もやし だいこん きゅうり レモン果汁 ねぎ	エネルギー 876 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.6 g
29	水	ごはん	▼	白身魚の米粉揚げ えびとブロッコリーの五目炒め 白菜のソテー 枝豆ポテト 卵とほうれん草のスープ	上新粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ジャガイモ バター 米	しいら むきえび 鶏卵 牛乳 ベーコン	しょうが レモン果汁 はくさい にんじん エリンギ チンゲン菜 えだまめ きくらげ たけのこ ブロッコリー にんにく ねぎ ほうれんそう えのきたけ	エネルギー 817 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.6 g
30	木	ごはん	▼	黒酢de酢豚 お魚豆腐のピリ辛焼き ナムル	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま 米	豚肉 牛乳 お魚豆腐 ハム	しょうが たけのこ にんじん 玉葱 れんこん ピーマン もやし こまつな ねぎ にんにく	エネルギー 893 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.5 g

[月平均] エネルギー：852kcal たんぱく質：32.6g 脂質：26.1g 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、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



ふるさとの食文化を知ろう！



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



令和6年2月2日（金）節分豆まめ給食 イラストを募集します！

選ばれたイラストは、イベント給食用の資料や、給食予約サイト、ブログなどに活用させていただきます。

締め切り：12月8日（金）まで（各学校へ提出してください）

たくさんのご応募、お待ちしております！



▼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☆

11月の提案献立

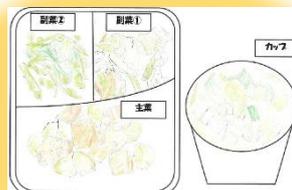
11/8「いい歯の日」や、11/24「和食の日」にちなんだ給食や、栄養バランスや色どりを工夫した給食が登場します。お楽しみに♪

谷口中学校 きずな級のみなさん提案

上溝中学校 遠藤広樹さん提案

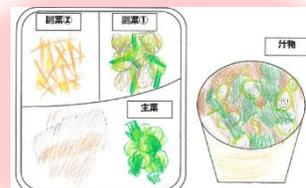


「歯を強く カムカム給食」



「栄養満タン色どい給食」

上溝中学校 川上蒼輔さん提案



「和の食文化」

