

※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6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	
3	月	麦ごはん	オムレツ 根菜のドライカレー 野菜炒め 貝殻パスタと豆のサラダ もやしスープ	さつまいも 米油 マカロニ でんぷん 米 麦	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ブレンゾムレツ ハム	にんじん 玉葱 ごぼう 古根しょうが キャベツ えだまめ もやし 長ねぎ だけのこ にら 干し椎茸	エネルギー 823 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.5 g
4	火	ごはん	鶏肉の和風煮のこ キャベツの煮びたし かみかみ和え ナッツごぼう	バター 砂糖 ごま油 小麦粉 米油 アーモンド 米	鶏肉 油揚げ かつお節 糸こんにゃく 大豆 牛乳	玉葱 ほんしめじ にんにく キャベツ もやし にんじん 切干し大根 きゅうり ごぼう	エネルギー 801 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.1 g
5	水	ごはん	いかとさつまいもの天ぷら(天つゆ) きゅうりの浅漬け かみなりこんにやく なすと豚肉のオイスターソース炒め わかめ汁	さつまいも 小麦粉 米油 こんにやく ごま 砂糖 ごま油 米	いか 鶏卵 豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん 古根しょうが なす 玉葱 赤ピーマン にんにく 万能ねぎ 干し椎茸 こまつな	エネルギー 822 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g
6	木	ごはん	麻婆豆腐 茎わかめのナムル 揚げぎょうざ	米油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ ごま 米	豆腐 豚肉 みそ 茎わかめ 牛乳 ぎょうざ	だけのこ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 にら 古根しょうが にんにく	エネルギー 816 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.4 g
7	金	ごはん	さばの竜田揚げ 小松菜のおかか和え ごまドレッシングサラダ 炒り豆腐 沢煮梅	米油 砂糖 ごま ごま油 米	かつお節 豆腐 豚肉 牛乳 焼きちくわ 炒り卵 さばの竜田揚げ ハム	もやし こまつな キャベツ にんじん 干し椎茸 グリンピース ごぼう えのきたけ だいこん 万能ねぎ	エネルギー 818 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.6 g
歯と口の健康週間							
10	月	麦ごはん	ホーク梅ハニー 和風サラダ お豆のかりんとう いわしのつみれ汁 かんきつ類	はちみつ ごま でんぷん 米油 三温糖 アーモンド 米 麦	豚肉 大豆 ひよこめめ 牛乳 いわしつみれ ハム	古根しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり かんきつ類 だいこん こまつな	エネルギー 807 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.1 g
11	火	ごはん	豚キムチ 大学芋 春雨サラダ	ごま油 砂糖 でんぷん さつまいも 米油 ごま 緑豆はるさめ 米	豚肉 牛乳 ハム	にんにく 長ねぎ にんじん もやし にら 切干し大根 キャベツ きゅうり 赤パプリカ キムチ	エネルギー 829 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.3 g
弥栄中学校3年生 鈴屋さんが考えた提案献立「お袋の味〜どうぞうあの味memory〜」が登場します！							
12	水	ごはん	焼き鮭 ほうれん草のおびたし だし巻たまご にんじんじゃこサラダ 豚汁	砂糖 しらすご 米油 米油 米	さけ 油揚げ かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ 牛乳 だし巻きたまご	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	エネルギー 755 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.1 g
13	木	ごはん	星型ハンバーグカレー キャベツとコーンのソテー ポテトサラダ はやぶさゼリー	米油 小麦粉 じゃがいも 米	鶏肉 牛乳 星型ハンバーグ ハム	玉葱 にんじん えだまめ にんにく 古根しょうが トマト キャベツ どうもろこし きゅうり はやぶさゼリー(ぶどう)	エネルギー 866 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g
14	金	ごはん	白身魚の米粉揚げ 無限ピーマン えびと卵のサラダ 切干大根のソース炒め ひよこ豆のスープ	じゃがいも 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま 米	たら まくら油漬 塩昆布 えび 豚肉 ひよこめめ 鶏肉 牛乳 ベーコン 炒り卵	古根しょうが レモン果汁 ピーマン もやし キャベツ 切干し大根 にんじん 玉葱 こまつな にんにく	エネルギー 816 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.7 g
由野中学校2年生 若月さんが考えた提案献立「海の幸給食〜SDGs:海の豊かさを守ろう〜」が登場します！							
17	月	わかめ ごはん	アジフライ ほうれん草の炒め物 じゃこトマトのマリネ お豆腐のピリ辛焼き のりと梅干しのみそ汁	米油 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま油 でんぷん 米	ちりめんじゃこ あおさ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 あじフライ お豆腐	ほうれん草 もやし どうもろこし きゅうり にんじん えだまめ トマト 玉葱 レモン果汁 古根しょうが にんにく 長ねぎ 梅干しピューレ	エネルギー 871 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.9 g
18	火	ごはん	黒酢de酢豚 コーンしゅうまい ナムル	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま 米	豚肉 牛乳 コーンしゅうまい ハム	古根しょうが だけのこ にんじん 玉葱 れんこん ピーマン もやし こまつな 長ねぎ	エネルギー 833 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.1 g
6月の食育の日は、フィリピンのお料理が登場します！おしく味わって食べましょう♪							
19	水	ごはん	チキンアッドホ 粉ひきき フロッキーとえびの卵炒め ハンシットビーホン シニガン風スープ	米油 でんぷん じゃがいも ごま油 ピーファン 米	鶏肉 えび 豚肉 牛乳 炒り卵 ベーコン	玉葱 にんにく 古根しょうが フロッキー にんじん きくらげ 長ねぎ キャベツ にら トマト なす だいこん レモン果汁	エネルギー 847 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.5 g
20	木	ロール パン	白身魚のスパイシームニエル パブリカン 小松菜ともやしのソテー アーモンドポテトドッグ 型抜きチーズ	小麦粉 バター オリーブ油 スパゲティ 米油 じゃがいも アーモンド ドッグ用米粉 ロールパン	メルルーサ 牛乳 型抜きチーズ ウィンナー ベーコン	玉葱 にんじん ピーマン 古根しょうが マッシュルーム こまつな もやし どうもろこし	エネルギー 829 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.4 g
21	金	ごはん	チキンタライス クープリチー ゴーヤチャンプル フルーツジュレ	米油 小麦粉 ごま油 三温糖 砂糖 米	鶏肉 大豆 チーズ 豚肉 糸こんにゃく 豆腐 かつお節 寒天 牛乳 炒り卵 焼きちくわ	玉葱 にんにく スズキニ トマト にんじん にかがゆり もやし パイナップル アセロラジュレ	エネルギー 890 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.3 g
弥栄中学校3年生 高所さんが考えた提案献立「かつり食べて栄養バランスgood!!」が登場します！							
24	月	麦ごはん	肉のしょうが焼き わかめときゅうりの酢の物 青菜のごま和え にんじんしりしり さつま汁	米油 ごま油 砂糖 ごま さつまいも 米 麦	豚肉 茎わかめ ちりめんじゃこ 鶏ささ身 かつお節 みそ 牛乳 炒り卵	古根しょうが 玉葱 チンゲン菜 きゅうり キャベツ ほうれん草 もやし にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	エネルギー 835 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.8 g
25	火	ごはん	冬瓜と生揚げのピリ辛炒め ごま団子 いかどハムのサラダ のりふりかけ	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 米	生揚げ 豚肉 いか 牛乳 ハム ふりかけ(のり)	とうがん にんにく 古根しょうが だけのこ エリンギ 赤ピーマン 万能ねぎ キャベツ にんじん	エネルギー 866 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.2 g
内出中学校2年生 田上さんが考えた提案献立「彩り豊かな元気の出る給食」が登場します！							
26	水	ごはん	とんかつ もやしの塩炒め 彩り野菜とチーズのサラダ サクサクれんこんつくね ポトフ	米油 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米	チーズ 牛乳 ウィンナー ロースかつ ミートボール	こまつな もやし にんにく キャベツ どうもろこし 赤パプリカ きゅうり れんこん にんじん 玉葱 フロッキー	エネルギー 897 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.1 g
27	木	ごはん	赤魚の塩焼 マカロニサラダ お豆のナゲット 鶏肉とじゃがいものごま煮	マカロニ 米油 じゃがいも 砂糖 ごま 米	鶏肉 牛乳 ハム お豆のナゲット 赤魚の塩こうじ焼き	キャベツ にんじん きゅうり 古根しょうが こまつな	エネルギー 821 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.1 g
28	金	黒パン	大豆と鶏肉のトマト煮 マッシュポテト アーモンドサラダ フロッキーのマヨおかつ和え フルーツあえ	マカロニ オリーブ油 砂糖 でんぷん じゃがいも バター 米油 アーモンド マヨネーズ 黒パン	鶏肉 大豆 牛乳 かつお節 焼きちくわ ハム	玉葱 にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり どうもろこし フロッキー みかん パイナップル りんご	エネルギー 809 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.6 g

【月平均】エネルギー：833kcal たんぱく質：31.6g 脂質：26.0g 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：042-769-1392



## 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。



**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>
----------------------	----------------	-----------------------	------------------------	------------------------



### 牛乳パックのリサイクルが、6月から始まります！

自分の飲んだ牛乳パックを開封・洗浄し、乾燥させ、資源ごみとして排出します。  
ご家庭と同様、リサイクルに取り組んでいきます。



### 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

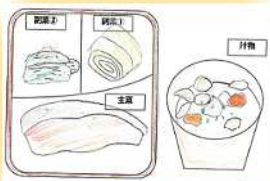


## 6月の提案献立

じめじめとした季節で食欲のわかない子も、楽しい給食時間を過ごせるようなテーマの献立が登場します

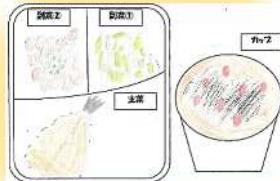


弥栄中  
鈴原 海さん提案



「お袋の味

由野台中  
若月 文花さん提案



「海の幸給食

弥栄中  
富所 実生さん提案



「がっつり食べて  
栄養バランス good」

内出中  
田上 采花さん提案



「彩り豊かな元気の出る給食」

～そうそうあの味 memory～ ～SDGs 海の豊かさを守ろう～