

※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7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	
2	月	玄米ごはん	黒酢de酢豚 にんじんしゅうまい ピーマン炒め 杏仁豆腐	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ビーフン 米 芽芽玄米	豚肉 牛乳 にんじんしゅうまい 杏仁豆腐	古根しょうが だけのこ にんじん 玉葱 ピーマン キャベツ にら にんにく りんご みかん バイン	エネルギー 881 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
3	火	ごはん	鶏肉のスパイス焼き ブロッコリーとツナのペンネ 春雨/パリパリサラダ ラタトゥイユ	マカロニ オリーブ油 緑豆はるさめ 米油 ごま油 砂糖 米	鶏肉 まぐろ油漬け 牛乳	玉葱 にんにく ブロッコリー どうもろこし キャベツ にんじん なす 黄ピーマン ズッキーニ トマト	エネルギー 797 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g
4	水	ごはん	赤魚の和風ソース キャベツのおかかあえ お豆のかりんとう ゆかりサラダ どさんこ汁	砂糖 米油 アーモンド じゃがいも バター 米	赤魚 油揚げ かつお節 大豆 ひよこめ 豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 ハム	玉葱 キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり ゆかり 長ねぎ どうもろこし	エネルギー 824 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.0 g
5	木	黒パン	ボークチャップ 青菜とじゃこのにんにく炒め ごぼうサラダ ポテトドッグ	米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも ドッグ用米粉 黒パン	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ハム	りんご 玉葱 古根しょうが にんにく こまつな もやし ごぼう にんじん きゅうり	エネルギー 804 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.5 g
6	金	ごはん	ししゃものカレー揚げ いんげんのごまあえ こんにゃくとピーマンのみそ炒め かぼちゃのそぼろあんかけ かきたま汁	でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま こんにゃく ごま油 米	ししゃも 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	さやいんげん にんじん もやし ピーマン 玉葱 かぼちゃ 古根しょうが 長ねぎ こまつな えのきたけ	エネルギー 822 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.7 g
内出中学校2年生 県内さんが考えた提案献立「韓国料理」が登場します！							
9	月	麦ごはん	野菜のブルゴキ チヂミ 韓国サラダ(韓国のり) 美生柑 わかめスープ	ごま ごま油 砂糖 米油 米 麦 チヂミ	豚肉 みそ 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳 韓国のり	玉葱 にんじん もやし 干し椎茸 にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり だけのこ 古根しょうが 美生柑	エネルギー 797 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.3 g
10	火	ごはん	ホキのみそマヨ焼き アーモンドあえ 凍り豆腐かめ煮 ブロッコリーとエビの卵炒め	アーモンド 砂糖 ごま油 でんぷん 米 マヨネーズ	ホキ みそ 凍り豆腐 えび 牛乳 炒り卵	こまつな にんじん もやし 玉葱 干し椎茸 ブロッコリー きくらげ 長ねぎ にんにく	エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g
11	水	ごはん	ボーク梅ハニー ひじきサラダ 切干大根のピリ辛炒め 枝豆ポテト いわしのつみれ汁	はちみつ ごま でんぷん 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 じゃがいも バター 入梅	豚肉 ひじき まぐろ油漬け 鶏肉 牛乳 いわしのつみれ	古根しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし 切干大根 にんじん えだまめ だいこん こまつな 梅干しジュレ	エネルギー 837 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.5 g
12	木	ごはん	さばのみりん焼き キャベツとえびの甘酢あえ こんにゃく＆煮卵 なすと豚肉のオースターソース炒め	ごま油 砂糖 玉こんにゃく ごま 米	さば えび うずら卵 豚肉 牛乳	古根しょうが キャベツ なす 玉葱 赤ピーマン にんにく 万能ねぎ	エネルギー 864 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.3 g
13	金	ごはん	星型ハンバーグカレー (カレールウ) フレンチサラダ もやしのソテー はやぶさゼリー	じゃがいも 米油 小麦粉 米 カレールウ	豚肉 牛乳 星型ハンバーグ ハム ベーコン	ブロッコリー 玉葱 にんじん にんにく 古根しょうが キャベツ きゅうり もやし りんご はやぶさゼリー(ぶどう)	エネルギー 874 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.7 g
相原中学校2年生 小坂さんが考えた提案献立「みんな大好き元氣100倍給食」が登場します！							
16	月	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 野菜炒め わかめときゅうりの和風サラダ 大学芋 具だくさんすまし汁	米油 ごま油 ごま さつまいも 砂糖 黒ごま でんぷん 米 麦	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳 ベーコン	玉葱 赤ピーマン 古根しょうが もやし にんじん ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ こまつな	エネルギー 866 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g
17	火	ごはん	オムレツ チリコンカン セサミコールスロー ごぼうの甘辛あえ	バター 小麦粉 ごま 砂糖 米油 アーモンド 米 マヨネーズ	大豆 豚肉 牛乳 ブレンオムレツ	玉葱 にんにく キャベツ どうもろこし きゅうり にんじん レモン果汁 ごぼう	エネルギー 808 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g
18	水	ごはん	四川豆腐 ナムル ひじきの中華ソテー とうもろこしスープ	ごま油 砂糖 でんぷん ごま 米	豆腐 豚肉 みそ ひじき 鶏肉 鶏卵 牛乳 ハム ベーコン	玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン菜 もやし こまつな 長ねぎ キャベツ どうもろこし クリームコーン	エネルギー 824 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.5 g
6月の食育の日は、カナダのお料理が登場します！おいしく味わって食べましょう！							
19	木	ごはん	鮭の△ニエル マカロニのチーズあえ アスパラガスのアリオリ フーティン	小麦粉 バター オリーブ油 マカロニ 米油 じゃがいも 米 砂糖	さけ まぐろ油漬け チーズ 牛乳 ベーコン	ハセリ 玉葱 グリーンアスパラガス エリンギ にんにく たかのつめ	エネルギー 837 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.0 g
20	金	ごはん	あじフライ 小松菜ともやしの煮びたし えびと卵のサラダ 冬瓜と生揚げのピリ辛炒め みそ汁	米油 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも 米	油揚げ えび 生揚げ 豚肉 みそ 牛乳 あじフライ 炒り卵	こまつな もやし キャベツ とうがん にんにく 古根しょうが だけのこ 赤ピーマン 万能ねぎ にんじん えのきたけ	エネルギー 828 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.7 g
23	月	麦ごはん	タコライス にんじんしりしり ゴーヤチャンプル もずくスープ	米油 でんぷん ごま 砂糖 米 麦	豚肉 大豆 まぐろ油漬け 豆腐 豚肉 かつお節 鶏肉 もずく ピザ用チーズ 鶏卵 牛乳	玉葱 にんにく ズッキーニ トマト にんじん にかうり もやし 長ねぎ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.9 g
24	火	ごはん	きすといかのからあげ きゅうりとしらすの浅漬け 無限ピーマン 厚焼きたまご	小麦粉 でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米	きす いか しらす干し まぐろ油漬け 塩昆布 牛乳 厚焼きたまご	きゅうり キャベツ ピーマン もやし	エネルギー 811 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.2 g
25	水	ごはん	メルルーサのナッツパン粉焼き なすとトマトのスパゲッティ もやしと豚肉のソテー いかとハムのサラダ ひよこ豆のスープ	アーモンド パン粉 オリーブ油 スパゲティ 米油 米	メルルーサ 豚肉 いか ひよこ豆 粉チーズ 鶏肉 牛乳 ハム ベーコン	ハセリ なす トマト 玉葱 にんにく マッシュルーム もやし キャベツ にんじん こまつな	エネルギー 810 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g
26	木	ごはん	太刀魚と笹かまぼこの竜田揚げ ズッキーニの炒めもの 貝殻パスタと豆のサラダ 肉団子の甘酢あん	でんぷん 米油 ごま油 マカロニ 砂糖 米	だちうお かつお節 大豆 生乳 ベーコン 笹かまぼこ ハム ミートボール	古根しょうが ズッキーニ にんにく えだまめ 玉葱 にんじん	エネルギー 850 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.4 g
27	金	ロールパン	大豆と鶏肉のトマト煮 ベイクドポテト 彩り野菜のチーズサラダ えびのガーリック炒め フルーツジュレ	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 ロールパン	鶏肉 大豆 チーズ えび 牛乳	玉葱 にんじん ホールトマト にんにく キャベツ どうもろこし ブロッコリー マッシュルーム さやいんげん 赤パプリカ 黄桃 みかん りんご アロラジュレ	エネルギー 886 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.4 g
30	月	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 にんじんじゃこサラダ こまだんご キャベツの中華スープ	米油 砂糖 でんぷん ごま油 しらす 米 麦 こまだんご	豆腐 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	なす にんじん 長ねぎ 干し椎茸 にら 古根しょうが にんにく キャベツ えのきたけ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g

【月平均】エネルギー：831kcal たんぱく質：32.3g 脂質：25.4g 食塩相当量：2.6g

●献立予定表の食品欄の「点線」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：042-769-8283



健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ



牛乳 飲んでいますか?

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

6月1日は
牛乳の日



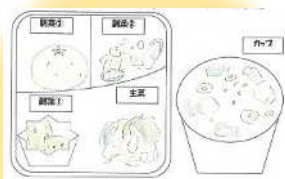
6月は
牛乳月間

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ども、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♪

内出中 覚内さん提案



「韓国料理」

相原中 小坂さん提案



「みんな大好き
げんき100倍給食」

▼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、提案献立の感想コメントを掲載しています。利用登録など、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☆