

※汁物容器に入っているものには、
■が付いています。

7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	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
1	火	ごはん		あじの香味揚げ キャベツとちくわの塩昆布あえ 切干大根のカレー炒め 炒り豆腐	でんぷん 米油 ごま 砂糖 ごま油 米	あじ 塩昆布 豚肉 豆腐 牛乳 焼きちくわ 炒り卵	古根しょうが 長ねぎ キャベツ 切干大根 赤ピーマン ヒーマン にんじん 干し椎茸 さやえんどう	エネルギー 835 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.5 g
2	水	ごはん		ガバオライス 五目炒め じゃがいもとさやいんげんのソテー フルーツジュレ	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも バター 米	豚肉 大豆 豚レバー いか えび 牛乳 ウィンナー	玉葱 にんじん にんにく エリンギ ヒーマン 赤ピーマン きくらげ だけのこ フロッコリー 長ねぎ さやいんげん 黄桃缶 みかん缶 りんご缶 レモンゼリー	エネルギー 820 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
3	木	ごはん		鶏肉のから揚げ カレースパゲティ キャベツとコーンのソテー 枝豆ポテト	でんぷん 小麦粉 米油 スパゲティ じゃがいも バター 米	鶏肉 豚肉 牛乳	古根しょうが にんにく 玉葱 にんじん ヒーマン セロリー キャベツ とうもろこし えだまめ	エネルギー 816 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.5 g
上溝南中学校2年生 鈴木さんが考えた提案献立「夏バテ対策！ビタミン、ミネラル取り尽くせ！給食」が登場します！								
4	金	ロールパン		白身魚の塩レモン焼き 夏野菜マリネ 海藻サラダ ポークケチャップ かき玉トマト汁	砂糖 米油 ごま油 じゃがいも はるさめ でんぷん ロールパン	メルルーサ 海藻ミックス まぐろ油漬 豚肉 鶏卵 牛乳 ベーコン	レモン果汁 パセリ なす スクッキー 玉葱 にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし アップルソース 古根しょうが にんにく トマト	エネルギー 818 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.9 g
7	月	麦ごはん		赤魚のピリ辛焼き スクッキー二のおかかあえ 春雨サラダ 星型しんじょの枝豆あん 星型かまぼこのすまし汁	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 はるさめ 米 麦 マヨネーズ	あかうお かつお節 鶏肉 わかめ 牛乳 チーズ ハム 星型かまぼこ 星型しんじょ	古根しょうが にんにく スクッキー キャベツ きゅうり えだまめ にんじん こまつな	エネルギー 820 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.0 g
8	火	ごはん		麻婆大豆 ヒーマンのツナあえ かぼちゃのサラダ 冬瓜の煮物	砂糖 でんぷん ごま油 米 マヨネーズ	大豆 豚肉 まぐろ油漬 牛乳 調理用ヨーグルト ハム 焼きちくわ	だけのこ きくらげ にら にんにく 長ねぎ ヒーマン もやし かぼちゃ きゅうり にんじん とうがん	エネルギー 811 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.4 g
9	水	ごはん		冷しゃぶ 揚げボールとにんじんの煮つけ お豆のかりんとう みそ汁 こまドレッシング	ごま油 砂糖 米油 アーモンド じゃがいも 米 こまドレッシング	豚肉 大豆 ひよこめ 豆腐 みそ 牛乳 揚げボール	チンゲン菜 キャベツ にんじん えのきたけ さやいんげん 玉葱 こまつな 長ねぎ	エネルギー 906 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.0 g
10	木	ごはん		タッカルビ ナムル 揚げぎょうざ ビーフン炒め	砂糖 ごま油 ごま 米油 ビーフン 米 ぎょうざ ハム	鶏肉 牛乳 チーズ ぎょうざ ハム	にんにく 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり もやし にら キムチ	エネルギー 801 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.5 g
11	金	ごはん		しいらの米粉揚げ きゅうりのピクルス えびの卵炒め 甘辛肉団子 キャベツと豚肉のスープ	米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 オリーブ油 米 炒り卵 ベーコン ミートボール	しいら えび 豚肉 白いんげん豆 牛乳 炒り卵 ベーコン ミートボール	パセリ 古根しょうが レモン果汁 きゅうり もやし にんじん 玉葱 キャベツ にんにく	エネルギー 835 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g
14	月	麦ごはん		四川豆腐 かぼちゃしゅうまい 中華風酢の物 フルーツ杏仁	ごま油 砂糖 でんぷん ごま 米 麦 かぼちゃしゅうまい 杏仁寒天	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 かぼちゃしゅうまい 杏仁寒天	玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ きゅうり みかん缶 りんご缶 パイン缶	エネルギー 828 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g
15	火	ごはん		ししゃものごまだれかけ にんじんしりしり 青菜の肉みそ炒め 凍り豆腐の含め煮	でんぷん 米油 ごま 砂糖 米 炒り卵	ししゃも 鶏肉 かつお節 豚肉 大豆 みそ 凍り豆腐 牛乳 炒り卵	にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸	エネルギー 805 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.3 g
16	水	ごはん		夏野菜のキーマカレー チーズオムレツ マカロニサラダ さやいんげんとにんじんのソテー チキンスープ	米油 小麦粉 マカロニ 米 マヨネーズ	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 チーズオムレツ ハム ベーコン	玉葱 にんじん かぼちゃ なす えだまめ とうもろこし にんにく 古根しょうが トマト きゅうり さやいんげん パセリ	エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.5 g
★7月食育の日は、ドイツの料理が登場します★ 1学期の給食最終日です。楽しく食べましょう！								
17	木	スライスコッ ペパン		フランクフルト ハッシュドポテト ザワークラウト 豆と卵のツナ炒め 小袋ケチャップ 冷凍りんご	米油 砂糖 小袋ケチャップ ハッシュドポテト マヨネーズ コッペパン	まぐろ油漬 白いんげん豆 牛乳 フランクフルトソーセージ 炒り卵	キャベツ 玉葱 にんじん こまつな りんご	エネルギー 802 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 36.5 g 食塩相当量 3.2 g

【月平均】エネルギー：826kcal たんぱく質：32.0g 脂質：26.3g 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。ご承知おください。

学校給食課連絡先：042-769-8283

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



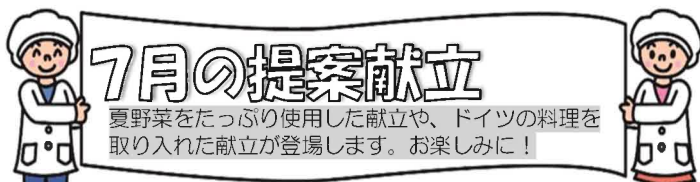
4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



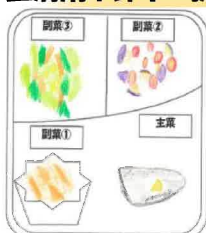
ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が上がります。



7月の提案献立

夏野菜をたっぷり使用した献立や、ドイツの料理を取り入れた献立が登場します。お楽しみに！

上溝南中鈴木 敬太さん提案



「夏バテ対策！ビタミンミネラル取り尽くせ！給食」

▼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☆

▼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、
提案献立のコメントを掲載しています。
利用登録など、
各種申請用紙もダウンロード可能です。