※汁物容器に入っているものには、
☛ が付いています。

9月　献立予定表

令和7年度
相模原市中学校給食

※給食の実施日は、学校によって異なります

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	黄色(炭水化物・脂質) 働く力になる	赤(たんぱく質・ミネラル) 血や肉になる	緑(ミネラル・ビタミン) 体の調子を整える	栄養価
1	月	麦ごはん		メンチカツ ピクルス コールスロー えびといかのガーリック炒め ☛ フルーツジュレ	米油　オリーブ油　砂糖 マヨネーズ　米　麦	えび　いか　牛乳 メンチカツ ハム	きゅうり　黄パプリカ　赤パプリカ　キャベツ にんじん　とうもろこし　レモン果汁 マッシュルーム　にんにく　白桃缶　りんご缶 アセロラジュレ	エネルギー 846 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g
2	火	ごはん		油淋鶏 アーモンドあえ 春雨サラダ ミニ肉まん	でんぷん　米油　ごま油 アーモンド　砂糖 はるさめ　米 ミニ肉まん	鶏肉　牛乳 炒り卵　ハム	玉葱　長ねぎ　にんにく　古根しょうが こまつな　もやし　きゅうり	エネルギー 858 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.0 g
3	水	ごはん		大豆と鶏肉のトマト煮 もやしのソテー ナッツごぼう 彩り野菜のチーズサラダ ☛ 野菜スープ	マカロニ　オリーブ油　砂糖 でんぷん　米油　小麦粉 アーモンド　米	鶏肉　大豆　チーズ 豚肉　牛乳 ベーコン	玉葱　にんじん　トマト　にんにく グリンピース　もやし　ごぼう　キャベツ とうもろこし　ブロッコリー　レタス パセリ	エネルギー 884 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.7 g
4	木	ごはん		あじのソースフライ キャベツの塩昆布和え ブロッコリーのマヨおかか コーンと豚肉の炒め煮	小麦粉　米油　ごま油　砂糖 じゃがいも　でんぷん　米 マヨネーズ　パン粉	あじ　塩昆布　かつお節 豚肉　牛乳 焼きちくわ	きゅうり　キャベツ　ブロッコリー とうもろこし　にんじん　玉葱　グリンピース 干し椎茸	エネルギー 822 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.1 g
5	金	黒パン		タンドリーチキン スパゲッティミートソース ごまドレッシングサラダ 枝豆ポテト ☛ もやしスープ	砂糖　スパゲティ　米油 ごま　じゃがいも　バター でんぷん　黒パン ピュアマンナン	鶏肉　豚肉　粉チーズ　牛乳 調理用ヨーグルト ハム	にんじん　玉葱　古根しょうが　にんにく セロリー　マッシュルーム　パセリ　トマト キャベツ　えだまめ　もやし　長ねぎ たけのこ　にら　干し椎茸	エネルギー 832 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.7 g
8	月	麦ごはん		赤魚の塩麹焼き にんじんじゃこサラダ ズッキーニのにんにく炒め かぼちゃのそぼろあんかけ ☛ 冬瓜の豚汁	しらたき　米油　ごま油 砂糖　でんぷん　こんにゃく 米　麦	ちりめんじゃこ　鶏肉　豚肉 みそ　牛乳 ベーコン 赤魚塩こうじ焼き	にんじん　ズッキーニ　エリンギ　にんにく かぼちゃ　古根しょうが　とうがん　ごぼう 干し椎茸　長ねぎ	エネルギー 811 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g
9	火	ごはん		さんまのかば焼き　重陽の節句 菊花あえ さやいんげんとハムのソテー 筑前煮 のりの佃煮	でんぷん　砂糖　米油 じゃがいも　こんにゃく ごま油　米	さんま　鶏肉　牛乳 花かまぼこ　ハム のりの佃煮	こまつな　もやし　菊のり　さやいんげん 玉葱　にんじん　ごぼう　れんこん　たけのこ 干し椎茸　グリンピース	エネルギー 815 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.8 g
10	水	ごはん		豚キムチ キャベツの甘酢あえ コーンしゅうまい ☛ フルーツあえ	ごま油　砂糖　ごま　でんぷん ナタデココ　米	豚肉　牛乳 コーンしゅうまい	にんにく　長ねぎ　だいずもやし　にら キャベツ　こまつな　パイン缶　黄桃缶 キムチ	エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g
11	木	ごはん		しいらのナッツパン粉焼き マカロニサラダ なすと豚肉のオイスターソース炒め スパイシーポテト	アーモンド　オリーブ油 マカロニ　砂糖　ごま　ごま油 じゃがいも　米油　米 パン粉　マヨネーズ	しいら　粉チーズ　豚肉　牛乳 ハム	パセリ　キャベツ　きゅうり　なす　玉葱 赤ピーマン　にんにく　古根しょうが　万能ねぎ	エネルギー 877 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.0 g
12	金	ごはん		麻婆豆腐 ひじきの中華ソテー 揚げ餃子 ☛ 卵と小松菜のスープ	米油　砂糖　でんぷん　ごま油 米	豆腐　豚肉　みそ　ひじき 鶏肉　鶏卵　牛乳 ハム　ぎょうざ	たけのこ　長ねぎ　にんじん　干し椎茸　にら 古根しょうが　にんにく　とうもろこし キャベツ　こまつな　えのきたけ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g
16	火	わかめごはん		肉じゃが ビーフン炒め 貝殻パスタと豆のサラダ 凍り豆腐のこはく揚げ	じゃがいも　しらたき　米油 砂糖　ビーフン　ごま油 マカロニ　小麦粉　でんぷん 米	豚肉　大豆　凍り豆腐　鶏卵 わかめ　牛乳 ハム	にんじん　玉葱　キャベツ　にら　にんにく えだまめ	エネルギー 889 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.2 g
田名中学校2年生　2班のみなさんが考えた提案献立「秋のほっこりランチ」が登場します！								
17	水	ごはん		さばの塩焼き きのこのソテー ブロッコリーのごまあえ さつまいものサラダ ☛ 大根とにんじんのみそ汁	米油　ごま　砂糖 さつまいも　米 マヨネーズ	豆腐　油揚げ　みそ　牛乳 さばの塩焼き ハム　ベーコン	もやし　しめじ　エリンギ　ブロッコリー　にんじん　きゅうり　だいこん　長ねぎ	エネルギー 852 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.3 g
18	木	ごはん		ホキのかりんとう揚げ キャベツとコーンのソテー ピーマンのツナ和え 冬瓜のピリ辛炒め 型抜きレアチーズ	でんぷん　米油　砂糖 アーモンド　ごま油　ごま　米	ホキ　まぐろ油漬　塩昆布 豚肉　牛乳 ハム 型抜きチーズ	古根しょうが　キャベツ　とうもろこし ピーマン　もやし　とうがん　たけのこ にんにく	エネルギー 821 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g
9月の食育の日は、ギリシャの料理が登場します！おいしく味わって食べましょう✨								
19	金	ぶどうパン		ムサカ風ミートポテト ギリシャ風サラダ カラマリ ☛ ファケス・スパ 	じゃがいも　米油　砂糖 オリーブ油　でんぷん　小麦粉 パン粉　ぶどうパン	豚肉　粉チーズ　チーズ　いか レンズまめ　ベーコン　牛乳 ハム　ベーコン	にんじん　玉葱　キャベツ　きゅうり 赤パプリカ　にんにく　セロリー	エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.8 g
22	月	麦ごはん		青椒肉絲 茎わかめのナムル えびのチリソース 照り焼き肉団子 ☛ 中華スープ	米油　砂糖　でんぷん はるさめ　ごま　ごま油　米 麦	豚肉　くきわかめ　えび　鶏肉 豆腐　鶏卵　牛乳 ミートボール	ピーマン　赤ピーマン　玉葱　たけのこ 古根しょうが　にんじん　にんにく　長ねぎ こまつな　干し椎茸	エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.1 g
24	水	ごはん		鶏肉のマスタード焼き きのことツナの和風スパゲッティ フレンチサラダ ラタトゥイユ ☛ ひよこ豆のスープ	ごま油　スパゲティ　バター 米油　オリーブ油　砂糖　米	鶏肉　まぐろ油漬　ひよこ豆 牛乳 ベーコン　ハム	にんにく　エリンギ　しめじ　まいたけ 玉葱　ブロッコリー　にんじん　きゅうり なす　黄ピーマン　ズッキーニ　トマト こまつな	エネルギー 791 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.3 g
25	木	ごはん		ししゃもの南蛮漬け チャプチェ 煮卵 回鍋肉	でんぷん　米油　砂糖　ごま はるさめ　ごま油 玉こんにゃく　米	ししゃも　豚肉　うずら卵 生揚げ　みそ　牛乳	長ねぎ　古根しょうが　にんにく　もやし 干し椎茸　たけのこ　にんじん　キャベツ	エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.3 g
26	金	ごはん		豚肉とじゃこの卵炒め 青菜とちくわの和えもの お豆のかりんとう ☛ すまし汁	ごま油　砂糖　でんぷん　ごま 米油　砂糖　アーモンド　米	ちりめんじゃこ　豚肉　大豆 ひよこ豆　鶏肉　牛乳 炒り卵　焼きちくわ	古根しょうが　にんじん　玉葱　たけのこ しめじ　グリンピース　こまつな　もやし にんにく　えのきたけ　ほうれんそう	エネルギー 909 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.1 g
相原中学校2年生　早川さんが考えた提案献立「The☆給食!!」が登場します！								
29	月	ごはん		豚の生姜焼き にんじんしりしり 小松菜とベーコンの卵炒め きんぴらごぼう ☛ もやしとわかめのみそ汁	米油　ごま油　こんにゃく 砂糖　ごま　米	豚肉　まぐろ油漬　かつお節 わかめ　油揚げ　みそ　牛乳 ベーコン　炒り卵	古根しょうが　玉葱　にんじん　こまつな キャベツ　にんにく　ごぼう　もやし　長ねぎ	エネルギー 825 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.3 g
30	火	ごはん		メルルーサのマリネ 野菜の浅漬け 切干大根の炒め煮 厚焼き卵	でんぷん　米油　砂糖 しらたき　米	メルルーサ　油揚げ　牛乳 厚焼きたまご	きゅうり　トマト　玉葱　レモン果汁　キャベツ にんじん　古根しょうが　切干大根	エネルギー 803 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.3 g

【月平均】エネルギー：841kcal　たんぱく質：32.8g　脂質：23.1g　食塩相当量：2.4g

●献立予定表の食品欄の 点線囲 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

給食だより

令和７年度９月
相模原市中学校給食

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？　長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

▼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☆彡

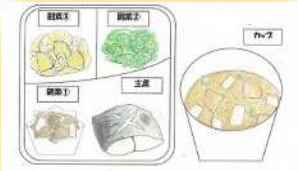
▼中学校給食ブログはこちら

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♬

9月の提案献立

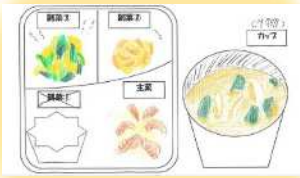
秋に旬を迎える食材を取り入れた献立が登場します。お楽しみに！

田名中　2年2班のみなさん　提案



「秋のほっこりランチ」

相原中　2年　早川さん　提案



「The☆給食！！」