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

					※ 稲良の美胞日は、学校に			
В	曜			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
J	В	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	不良 圖
			,em	メンチカツ ピクルス	米油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ 米 麦	えび いか 牛乳	きゅうり 黄パブリカ 赤パブリカ キャベツ にんじん とうもろこし レモン果汁	エネルギー 846 kcal
1	月	麦ごはん		コールスロー えびといかのガーリック炒め		メンチカツ	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	たんぱく質 29.5 g 脂質 22.9 g
				▼ フルーツジュレ		(//)	アセロラジュレ	食塩相当量 2.1 g
				油淋鶏 アーモンドあえ	でんぷん 米油 ごま油 アーモンド 砂糖	鶏肉 牛乳	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
2	火	ごはん		春雨サラダ	はるさめ 米	(炒り卵) (ハム)		脂質 31.1 g
			الانتا	ミニ肉まん 大豆と鶏肉のトマト煮	マカロニ オリーブ油 砂糖	鶏肉 大豆 チーズ	玉葱 にんじん トマト にんにく	食塩相当量 2.0 g エネルギー 884 kcal
3	水	ごはん	47	もやしのソテー ナッツごぼう	でんぷん 米油 小麦粉 アーモンド 米	豚肉 牛乳	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	たんばく質 33.6 g
0	小	Clan		彩り野菜のチーズサラダ	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	(ペーコン)	パセリ	脂質 27.8 g
				■ 野菜スープ あじのソースフライ	小麦粉 米油 ごま油 砂糖	あじ 塩昆布 かつお節	きゅうり キャベツ ブロッコリー	食塩相当量 2.7 g エネルギー 822 kcal
4	木	ごはん		キャベツの塩昆布和え ブロッコリーのマヨおかか	じゃがいも でんぷん 米	豚肉 牛乳	とうもろこし にんじん 玉葱 グリンピース 干し椎茸	たんぱく質 33.7 g 脂質 23.0 g
				コーンと豚肉の炒め煮	(マヨネーズ)(アン粉)	焼きちくわ		食塩相当量 2.1 g
				タンドリーチキン スパゲッティミートソース	砂糖 スパゲティ 米油 ごま じゃがいも パター	鶏肉 豚肉 粉チーズ 牛乳	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	エネルギー 832 kcal
5	金	黒パン		ごまドレッシングサラダ 枝豆ポテト	でんぷん [黒パン]	調理用ヨーグルト	キャベツ えだまめ もやし 長ねぎ たけのこ にら 干し椎茸	たんぱく質 38.2 g 脂質 30.2 g
				■もやしスープ	ピュアマンナン	[_ <u>/\A</u>]		食塩相当量 3.7 g
				赤魚の塩麹焼き にんじんじゃこサラダ	しらたき 米油 ごま油 砂糖 でんぷん こんにゃく	ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	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	エネルギー 811 kcal
8	月	麦ごはん		ズッキー二のにんにく炒め	米麦	(ベーコン)	干し椎茸 長ねぎ	たんばく質 33.2 g 脂質 22.8 g
			[8])	かぼちゃのそぼろあんかけ ■ 冬瓜の豚汁		赤魚塩こうじ焼き		食塩相当量 2.6 g
				さんまのかば焼き 重陽の節句 🙆	でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも こんにゃく	さんま 鶏肉 牛乳	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	エネルギー 815 kcal
9	火	ごはん		類化あえ さやいんげんとハムのソテー	ごま油米	(花かまぼこ) (ハム)	干し椎茸 グリンピース	たんぱく質 28.2 g 脂質 25.9 g
			(A)	筑前煮 のりの佃煮		のりの佃煮		食塩相当量 2.8 g
			653	豚キムチ キャベツの甘酢あえ	ごま油 砂糖 ごま でんぷん ナタデココ 米	豚肉 牛乳	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	エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.2 g
10	水	ごはん		コーンしゅうまい		コーンしゅうまい	キムチ	脂質 20.2 g
				■ フルーツあえ	アーモンド オリーブ油	しいら 粉チーズ 豚肉 牛乳	パセリ キャベツ きゅうり なす 玉葱	食塩相当量 2.0 g エネルギー 877 kcal
11	木	ごはん	B	しいらのナッツパン粉焼き マカロニサラダ マカロニサラダ	マカロニ 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 米油 米	22 7007 X 18919 TH	赤ピーマン にんにく 古根しょうが 万能ねぎ	たんぱく質 33.5 g
	71	Clare		なすと豚肉のオイスターソース炒め スパイシーポテト	(パン粉) (マヨネーズ)	(脂質 32.8 g 食塩相当量 2.0 g
				麻婆豆腐	米油 砂糖 でんぷん ごま油	豆腐 豚肉 みそ ひじき	たけのこ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 にら	スポー 844 kcal
12	金	ごはん		ひじきの中華ソテー 揚げ餃子	米	鶏肉 鶏卵 牛乳 (・ハム (ぎょうざ)	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	たんばく質 31.4 g
				場の数子 ■ 卵と小松菜のスープ		<u> </u>		脂質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g
				肉じゃが	じゃがいも「しらたき」米油	豚肉 大豆 凍り豆腐 鶏卵	にんじん 玉葱 キャベツ にら にんにく	エネルギー 889 kcal
16	火	わかめ ごはん		バラマル ビーフン炒め 貝殻パスタと豆のサラダ	砂糖 ピーフン ごま油 マカロニ 小麦粉 でんぷん	わかめ 牛乳	えだまめ	たんばく質 29.7 g
		Clare		凍り豆腐のこはく揚げ	*	(_ <u>/\A</u> ;		脂質 27.1 g 食塩相当量 3.2 g
						位 「秋のほっこいランチ」が登場		
				さばの塩焼き きのこのソテー	米油 ごま 砂糖 さつまいも 米	豆腐油揚げみそ牛乳	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
17	水	ごはん		ブロッコリーのごまあえ さつまいものサラダ	マヨネーズ	さばの塩焼き		脂質 31.6 g
				▼ 大根とにんじんのみそ汁 ホキのかりんとう揚げ	でんぷん 米油 砂糖	ホキ まぐろ油漬 塩昆布	古根しょうが キャベツ とうもろこし	食塩相当量 2.3 g エネルギー 821 kcal
10	+		, sea	キャベツとコーンのソテー	アーモンド ごま油 ごま 米	豚肉 牛乳	ピーマン もやし とうがん たけのこにんにく	エネルキー 82 RCal たんぱく質 31.9 g
18	木	ごはん		ピーマンのツナ和え		<u> </u>	12/012	たがはく貝 31.3 8
				冬瓜のピリ辛炒め		一 一 刑事会チェブ リ		脂質 26.0 g
				冬瓜のピリ辛炒め 型抜きレアチーズ)日は、ギリシャの料理が登場しまる	型抜きチーズ	5.4	_
				冬瓜のビリ辛炒め 型抜きレアチーズ 9月の食育の	の日は、ギリシャの料理が登場しまる しないがも、米油 砂糖	す!おいしく味わって食べましょう 豚肉 粉チーズ チーズ いか	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり	脂質 26.0 g
19	金	ぶどうパン	T -	冬瓜のビリ辛砂め 型抜きレアチーズ 9月の食育 ムサカ風ミートポテト ギリシャ風サラダ	じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぷん 小麦粉	す! おいしく味わって食べましょう 豚肉 粉チーズ チーズ いか レンズまめ ベーコン 牛乳		脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 862 kcal たんばく質 37.1 g
19	金	ぶどうパン		冬瓜のビリ辛炒め 型抜きレアチーズ 9月の食育の ムサカ風ミートポテト	じゃがいも 米油 砂糖	す!おいしく味わって食べましょう 豚肉 粉チーズ チーズ いか	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり	脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 862 kcal
19	金	ぶどうパン	T -	冬瓜のビリ辛炒め 型抜きしアチーズ 9月の食育の ムサカ風ミートボテト ギリシャ風サラダ カラマリ ファケス・スパ 青椒肉絲	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) 米油 砂糖 でんぷん	す! おいしく味わって食べましょ。 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) 豚肉 くきわかめ えび 鶏肉	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー ビーマン 赤ビーマン 玉葱 たけのこ	脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 30.7 g
19	金月	ぶどうパン 麦ごはん			じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぷん 小麦粉	* / おいしく味わって食べましょ 豚肉 粉チーズ チーズ いが レンズまめ ベーコン 牛乳 「ハム」 【ベーコン 豚肉 くきわかめ えび 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー	脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 862 kcal たんばく質 37.1 g 食塩相当量 3.8 g エネルギー 849 kcal たんばく質 37.9 g
			T -		じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (ぶとうパン) 米油 砂糖 でんぶん はるさめ ごま ごま油 米	す! おいしく味わって食べましょ。 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) 豚肉 くきわかめ えび 鶏肉	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤パブリカ にんにく セロリー 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	脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g 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 エネルギー 849 kcal
					じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (ぶとうパン) 米油 砂糖 でんぶん はるさめ ごま ごま油 米	* / 赤 / しく味わって食べましょ* 下	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー 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	脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 3.8 g エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 37.9 g 脂質 37.9 g 脂質 37.9 g 脂質 37.9 g 脂質 37.9 g 脂質 37.9 g
					じゃがいち 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (ぶどうパン) 米油 砂糖 でんぶん はるさめ ごま ごま油 米 麦	す	にんじん 玉葱 ギャベツ きゅうり 赤パブリカ にんにく セロリー じーマン 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 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 黄ビーマン ズッキーニ トマト	脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g 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 エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 3.1 g 栽生相当量 3.1 g 大んぱく質 36.4 g
22	月	麦ごはん			じゃがいち 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (ぶどうパン)	本 / 赤 ル / ペ味わって食べましょう 豚肉 粉チーズ チーズ いか レンズまめ ペーコン 牛乳 バム ペーコン 豚肉 くきわかめ えび 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 ミートボール 鶏肉 まぐろ油漬 ひよこ豆 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤パブリカ にんにく セロリー ビーマン 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 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 黄ビーマン ズッキーニ トマト こまつな	脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 3.8 g エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 37.9 g 脂質 37.9 g 脂質 37.9 g 脂質 37.9 g 脂質 37.9 g 脂質 37.9 g
22	月	麦ごはん			じゃがいち 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (ぶどうパン 米油 砂糖 でんぶん はるさめ ごま ごま油 米 麦 ごま油 スパケティ パター 米油 オリーブ油 砂糖 米	す	にんじん 玉葱 ギャベツ きゅうり 赤パブリカ にんにく セロリー じーマン 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 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 黄ビーマン ズッキーニ トマト	脂質 26.0 g 食塩相当量 23 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 3.8 g エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.9 g 塩塩相当量 37.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 31.1 g 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
22	月	麦ごはん			じゃがいち 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (ぶどうパン) 米油 砂糖 でんぶん はるさめ ごま ごま油 米 麦 (ごま油 オリーブ油 砂糖 米	す / おいしく味わって食べましょ 豚肉 粉チーズ チーズ (いが レンズまめ ベーコン 牛乳 バム (ベーコン) 豚肉 くきわかめ えび 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 (ベーコン) バムコン (バム) バーコン (バム)	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤パブリカ にんにく セロリー じーマン 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 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	脂質 26.0 g 食塩相当量 23 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 3.8 g エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.9 g 腹塩相当量 37.9 g 腹塩相当量 3.1 g エネルギー 791 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.1 g
22	月水	麦ごはんごはん			じゃがいち 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) ぶどうパン 米油 砂糖 でんぶん はるさめ ごま ごま油 米 麦 ごま油 スパグティ パター 米油 オリーブ油 砂糖 米	本 / 水ル / ペ味わって食べましょ 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) 豚肉 くきわかめ えび 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 (ベーコン) 鶏肉 まぐろ油漬 ひよこ豆 牛乳 ししゃも 豚肉 うずら卵 生揚げ みそ 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー ビーマン 赤ビーマン 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 干し椎首 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 なず 黄ビーマン スッキーニ トマトこまつな 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	指質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g 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 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 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 エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.0 g たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.3 g
22 24 25	月水木	麦ごはん ごはん ごはん			じゃがいち 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (ぶどうパン 米油 砂糖 でんぶん はるさめ ごま ごま油 米 麦 ごま油 スパケティ パター 米油 オリーブ油 砂糖 米	す / おいしく味わって食べましょ 豚肉 粉チーズ チーズ (いが レンズまめ ベーコン 牛乳 バム (ベーコン) 豚肉 くきわかめ えび 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 (ベーコン) バムコン (バム) バーコン (バム)	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー ビーマン 赤ビーマン 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 干し椎首 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 黄ビーマン ズッキーニ トマトこまつな まんじん まんじん キャベツ 古根しょうが にんじん 玉葱 だけのこしめじ グリンビース こまつな もやし	脂質 26.0 g 食塩相当量 23 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 3.8 g 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 エネルギー 791 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 19.4 g 原塩相当量 3.3 g 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 27.9 g 食塩相当量 27.9 g 食塩相当量 27.9 g
22	月水	麦ごはんごはん			じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (ぶどうパン	本 / 水ル / ペ味わって食べましょ 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) 豚肉 くきわかめ えび 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 (ベーコン) ストボール 温肉 まぐろ油漬 ひよこ豆 牛乳 「ベーコン」 (ハム) ししゃも 豚肉 すら卵 生揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤パブリカ にんにく セロリー ビーマン 赤ビーマン 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 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 黄ビーマン ズッキーニ トマトこまつな ほねぎ 古根しょうが にんじく キャベツ 古根しょうが にんじん 玉葱 だけのこ	指質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g 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 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 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 エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.0 g たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.3 g
22 24 25	月水木	麦ごはん ごはん ごはん			じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (ぶどうパン	▼	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー ビーマン 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 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 ほけのこ にんじん キャベツ 古根しょうが にんじん キャベツ 古根しょうが にんじん エ葱 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	脂質 26.0 g 食塩相当量 23 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 38 g エネルギー 849 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.1 g エネルギー 791 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.1 g 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 23.3 g エネルギー 909 kcal たんぱく質 37.7 g
22 24 25	月水木	麦ごはん ごはん ごはん			じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (本 / 赤ル / ペ味わって食べましょ	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー ビーマン 赤ビーマン 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 干し椎首 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 黄ビーマン ズッキーニ トマトこまつな ままで にんじん キャベツ 古根しょうが にんじん キャベツ 古根しょうが にんじん ま葱 たけのこしめじ グリンビース こまつな もやしにんにく えのきたけ ほうれんそう	脂質 26.0 g 食塩相当量 23.3 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 塩相当量 38.8 エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 3.1 g 北ネルギー 791 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 19.4 g 塩相当量 3.3 g エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.9 g 電塩相当量 2.3 g エネルギー 90.9 kcal たんぱく質 30.1 g 丸は相当量 2.3 g エネルギー 90.9 kcal たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 3.1 g
22 24 25 26	月水木金	麦ごはん ごはん ごはん			じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (ぶどうパン	▼	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー ビーマン 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 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 ほけのこ にんじん キャベツ 古根しょうが にんじん キャベツ 古根しょうが にんじん エ葱 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	脂質 26.0 g 食塩相当量 23.8 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 38.8 g エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.9 g 食塩相当量 3.1 g 元んぱく質 36.4 g 脂質 3.3 g エネルギー 791 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 3.3 g 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 3.3 g エネルギー 90.9 kcal たんぱく質 37.7 g 気塩相当量 3.3 g エネルギー 90.9 kcal たんぱく質 37.7 g 気塩相当量 7.0 g 気塩和当 7.0 g 気塩和当 7.0 g スースレギー 9.0 g たんぱく質 37.7 g たんぱく質 37.7 g
22 24 25	月水木	麦ごはん ごはん ごはん			じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (本 「	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー ビーマン 赤ビーマン 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 干し椎首 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 黄ビーマン ズッキーニ トマトこまつな ままで にんじん キャベツ 古根しょうが にんじん キャベツ 古根しょうが にんじん ま葱 たけのこしめじ グリンビース こまつな もやしにんにく えのきたけ ほうれんそう	脂質 26.0 g 食塩相当量 23.8 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 3.8 g エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 27.9 g 脂質 23.1 g エネルギー 791 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 27.9 g 塩相当量 3.3 g エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.9 g 食塩相当十 90.9 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 37.7 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.1 g エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 3.1 g
22 24 25 26	月水木金	麦ごはん ごはん ごはん			じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (本! おいく味わって食べましょ	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー ビーマン 赤ビーマン 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 干し椎首 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 なず 黄ビーマン ズッキーニ トマト こまつな 黄ビーマン ズッキーニ トマト しまる 古根しょうが にんじん キャベツ お根しょうが にんじん キャベツ じんにく えのきたけ ほうれんそう まき にんじん ごまつな キャベツ にんにく えのきたけ ほうれんそう さい こんじん ごまつな ちゃし にんにく えのきたけ ほうれんそう きゅうり トマト 玉葱 レモン果汁 キャベツ	脂質 26.0 g 食塩相当量 23 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 栽塩相当量 38 g エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.7 g 丸塩相当量 31.9 g 北イルギー 791 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.3 g エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 19.4 g 丸塩相当量 3.3 g エネルギー 909 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 31.9 g 丸塩相当量 3.1 g エネルギー 909 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 31.9 g 丸塩相当量 3.1 g
22 24 25 26	月水木金角	麦ごはん ごはん ごはん			じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (本 / 赤ル / マペキンで で きしょ 豚肉 粉チーズ チーズ いか レンスまめ ペーコン 牛乳 「ハム 【ペーコン】 豚肉 くきわかめ えび 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 ミートボール 鶏肉 まぐろ油漬 ひよこ豆 牛乳 ししゃも 豚肉 うずら卵 生揚げ みそ 牛乳 「かり卵」 (焼きちくわ) 立 「The☆ 給食!!」が登場しま 豚肉 まぐろ油漬 かつま がりまご	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー ビーマン 赤ビーマン 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 にんにく エリンギ しめじ まいだけ 玉葱 ブロッコリー にんじん きゅうりなす 黄ビーマン ズッキーニ トマトこまつな まむほしょうが にんじん キャベツ こまつな にんじん キャベツ さんじん ブリンビース こまつな もやしにんにく えのきたけ ほうれんそう にんじん ごぼう もやし 長ねぎ	脂質 26.0 g 食塩相当量 23 g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 東塩相当量 3.8 g エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.8 g 塩福制量 3.1 g エネルギー 791 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.3 g エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23 g 塩塩相当量 3.3 g 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 2.3 g 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 エネルギー 803 kcal たんぱく質 33.6 g 脂料 26.0 g
22 24 25 26	月水木金	麦ごはん ごはん ごはん			じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 でんぶん 小麦粉 (パン粉) (本 / 赤ル / マペキンで で きしょ 豚肉 粉チーズ チーズ いか レンスまめ ペーコン 牛乳 「ハム 【ペーコン】 豚肉 くきわかめ えび 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 ミートボール 鶏肉 まぐろ油漬 ひよこ豆 牛乳 ししゃも 豚肉 うずら卵 生揚げ みそ 牛乳 「かり卵」 (焼きちくわ) 立 「The☆ 給食!!」が登場しま 豚肉 まぐろ油漬 かつま がりまご	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 赤バブリカ にんにく セロリー ビーマン 赤ビーマン 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 干し椎首 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 なず 黄ビーマン ズッキーニ トマト こまつな 黄ビーマン ズッキーニ トマト しまる 古根しょうが にんじん キャベツ お根しょうが にんじん キャベツ じんにく えのきたけ ほうれんそう まき にんじん ごまつな キャベツ にんにく えのきたけ ほうれんそう さい こんじん ごまつな ちゃし にんにく えのきたけ ほうれんそう きゅうり トマト 玉葱 レモン果汁 キャベツ	能質 26.0 g 食塩相当量 23. g エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.1 g 食塩相当量 38. g エネルギー 849 kcal たんぱく質 35.7 g 食塩相当量 3.1 g エネルギー 791 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.3 g エネルギー 810 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.3 g エネルギー 90.9 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 37.7 g 脂質 37.7 g 脂質 37.7 g たんぱく質 37.8 g 定相当量 3.1 g エネルギー 825 kcal たんぱく質 36.8 g たんぱく質 36.8 g 食塩相当量 3.3 g

●献立予定表の食品欄の 「点線圏」 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。 ●献立ことの使用食材・加工品等を確認したい時は、中学校給食プ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

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。

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

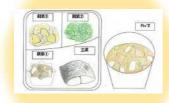


毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細、 提案献立のコメントを掲載しています。 利用登録など、各種申請用紙もダウン ロード可能ですり



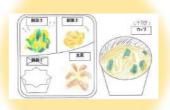


田名中 2年2班のみなさん 提案



「秋のほっこりランチ」

相原中 2年 早川さん 提案



「The☆給食!!」

