

※汁物容器に入っているものには、
▼ が付いています。

10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	
1	水	ごはん	赤魚の和風マリネ キャベツのソテー 大豆のみそがらめ 青菜と桜エビのあえ物 むらこ汁	砂糖 米油 でんぷん ごま ごま油 米	あかうお 大豆 みそ さくらえび 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ 牛乳	玉葱 キャベツ にんにく こまつな もやし 長ねぎ 古根しょうが にんじん	エネルギー 796 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.0 g
2	木	麦ごはん	ほうちけの竜田揚げ フロッキー・ソテーのペンネ レモンドレッシングサラダ 白きこのソーテー 小袋アーモンド	でんぷん 米油 マカロニ オリブ油 米 麦 アーモンド	ほっけ まぐろ油漬 牛乳	古根しょうが にんじん フロッキー 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 はくさい こまつな ほんしめじ	エネルギー 823 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 1.8 g
3	金	ごはん	麻婆豆腐 ナムル みかん のっぺい汁	米油 砂糖 でんぷん ごま さといも 米	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 油揚げ	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 もやし こまつな みかん だいこん	エネルギー 813 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g
6	月	麦ごはん	ホキのかりんとう揚げ キャベツとかつお節のあえもの お月見だんご 里芋の鶏そぼろあん すまし汁	でんぷん 米油 砂糖 アーモンド さといも 米 麦	ホキ 油揚げ かつお節 鶏肉 牛乳	古根しょうが キャベツ にんじん グリーンピース えのきだけ ほうれんそう	エネルギー 850 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.7 g
7	火	ごはん	かれいのパン粉焼き カレースパゲッティ フロッキーのマヨおから こまドレッシングサラダ	オリブ油 スパゲッティ 米油 ごま 米	かれい チーズ 豚肉 かつお節 牛乳	にんにく パセリ 玉葱 にんじん ピーマン 古根しょうが フロッキー キャベツ きゅうり	エネルギー 785 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g
相原中学校2年生甲斐田さんが考えた提案献立「バクバク進む！元気になる給食！」が登場します🍴👏							
8	水	ごはん	ホイコーロー もやしとツナのあえ かぼちゃの甘辛焼き 大根とにんじんの味噌汁	米油 砂糖 ごま油 でんぷん 米	豚肉 みそ まぐろ油漬 わかめ 牛乳	古根しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 ビーマン もやし かぼちゃ だいこん 長ねぎ	エネルギー 848 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.2 g
9	木	ごはん	せかまぼこといかの磯辺揚げ 小松菜のごまあえ お魚豆腐のピリ辛焼き 肉みそじき	小麦粉 米油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん 米	いか みそ 牛乳	こまつな もやし 古根しょうが にんにく 玉葱 にんじん	エネルギー 897 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.3 g
10	金	コッパン	かぼちゃのコロッケ キャベツのおからあえ もやしのソテー マカロニのツナあえ ピーンズシチュー ブルーベリージャム	米油 マカロニ じゃがいも かぼちゃコロッケ ホワイトルゥ コッパン	油揚げ かつお節 鶏肉 まぐろ油漬 いんげんまめ 牛乳	キャベツ にんじん もやし 玉葱 マッシュルーム パセリ	エネルギー 821 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.8 g
14	火	玄米ごはん	筑前煮 わかめと卵の炒め物 みそアーモンド豆 和風サラダ	じゃがいも こんにゃく ごま油 砂糖 ごま でんぷん 米油 アーモンド 米 玄米	鶏肉 くわがめ ひよこ豆 みそ 牛乳	にんじん ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 グリーンピース キャベツ	エネルギー 879 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.3 g
区政15周年給食が登場します！相模原産の食材がたくさん使われている給食でお祝いしましょう🍴👏							
15	水	ごはん	豚カツ(津久井味噌ソース) キャベツと豚肉のソテー 小松菜のゆずポン酢あえ 桜＆菜っばしんじゅ かきたま汁 1.5周年手巻さのり	米油 ごま 砂糖 でんぷん 米	豚肉 みそ 豆腐 鶏卵 手巻さのり 牛乳	キャベツ こまつな にんじん もやし ゆず果汁 えだまめ ほうれんそう 長ねぎ えのきだけ	エネルギー 845 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g
16	木	ごはん	ホークピーンズ フレンオムレツ いりごとアーモンドの甘辛和え コールスロー	米油 砂糖 でんぷん アーモンド ごま 米	大豆 豚肉 いりご 牛乳 フレンオムレツ ハム ベーコン	セロリー にんじん 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.2 g
毎月19日食育の日は、世界の料理が登場します！10月19日は「北海道のお料理を味わいましょう」🍴👏							
17	金	ごはん	サンギ こんにゃくの炒め物 ホタテのソテー もやしのサラダ 石狩汁	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま 米 ごま油 砂糖 ごま バター じゃがいも 米	鶏肉 ばたて さけ 豆腐 みそ 牛乳	にんにく 古根しょうが にんじん えだまめ とうもろこし もやし きゅうり 長ねぎ ほうれんそう	エネルギー 811 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.8 g
20	月	麦ごはん	家鴨豆腐 ごぼうチップス こまだんご 大根の中華スープ	米油 砂糖 でんぷん ごま 米 麦	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	にんじん キャベツ 長ねぎ たけのこ 古根しょうが にんにく 干し椎茸 チンゲンサイ ごぼう だいこん こまつな きくらげ	エネルギー 897 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.0 g
21	火	ごはん	ぶりの照り焼き キャベツとしらすの浅漬け だし巻きたまご カレー肉じゃが	砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも しらす 米油 米	ぶり 豚肉 牛乳	古根しょうが きゅうり キャベツ にんじん 玉葱	エネルギー 901 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.6 g
上鶴岡中学校3年生高嶋さんが考えた提案献立「私が思うカラフル定食！！！」が登場します🍴👏							
22	水	ごはん	豆腐ハンバーグ ピーマンのナムル きんぴら ジャーマンポテト フルーツポンチ	砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 米油 ナタデココ 米	花かつお 豚肉 牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン	ピーマン もやし にんにく れんこん にんじん 玉葱 黄桃缶 バイン缶	エネルギー 860 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.3 g
23	木	ごはん	さばのみそ煮 野菜炒め にんじんしりしり さつまいものレモン煮	米油 さつまいも 砂糖 米	豚肉 まぐろ油漬 かつお節 牛乳	キャベツ にんじん 玉葱 レモン果汁	エネルギー 811 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g
24	金	ごはん	豆まめドライカレー フレンチサラダ みかん 根菜のミネストローネ	米油 小麦粉 じゃがいも オリブ油 米	大豆 レンズ豆 豚肉 牛乳	玉葱 にんじん にんにく ピーマン トマト キャベツ きゅうり みかん セロリー だいこん パセリ	エネルギー 771 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g
27	月	麦ごはん	豚肉の香り焼き 小松菜と油揚げのあえもの きんぴらごぼろ ハムとキャベツのマヨネーズあえ わかめ汁	ごま油 砂糖 ごま 米 麦	豚肉 油揚げ わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳	玉葱 こまつな もやし ごぼう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 干し椎茸	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.9 g
28	火	ごはん	しいらの米粉揚げ ピーマンの塩昆布あえ かみなりこんにゃく 親子煮	米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 米こんにゃく ごま じゃがいも 米	しいら まぐろ油漬 塩昆布 鶏肉 牛乳	古根しょうが レモン果汁 にんじん 玉葱 グリーンピース ピーマン もやし	エネルギー 818 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.8 g
29	水	ごはん	かつおのケチャップあえ 煮出し 切干大根のソース炒め みかん 白菜スープ	でんぷん 米油 砂糖 米	かつお 油揚げ かつお節 豚肉 鶏肉 牛乳	古根しょうが こまつな もやし にんじん 切干大根 玉葱 みかん はくさい ほうれんそう 干し椎茸	エネルギー 814 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
30	木	ごはん	ししゃもの南蛮漬け 小松菜ともししの塩炒め マッシュポテト 豚肉のオイスターソース焼き	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも バター 米	ししゃも 牛乳 豚肉	長ねぎ もやし こまつな たけのこ 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 764 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g
31	金	ロールパン	かぼちゃのミートソース煮 マカロニサラダ 根菜のピクルス きのこのバターしょうゆ フルーツあえ	米油 砂糖 マカロニ バター	豚肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ にんじん 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり だいこん レモン果汁 エリンギ えのきだけ 万能ねぎ バイン缶 黄桃缶 リンゴ缶	エネルギー 866 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.1 g

【月平均】エネルギー：832kcal たんぱく質：32.2g 脂質：24.7g 食塩相当量：2.5g

●献立予定表の食品欄の「点検票」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。ご通知おきください。

学校給食課連絡先：042-769-8283

給食だより

令和7年度10月
相模原市中学校給食

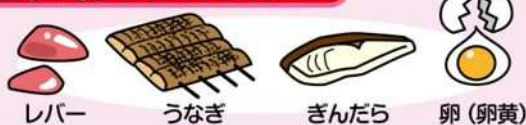
目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の人は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



スポーツには

食事がカギ！

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は？



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



10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！

相原中 2年 甲斐田さん 提案

上鶴間中 3年 高嶋さん 提案



「バクバク進む！
元気が出る給食！」



「私が思う
カラフル定食！！！！」

▼中学校給食ブログはこちら

毎日の給食の写真や一コマ、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。



▼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。

