※汁物容器に入っているものには、▼が付いています。

12月 献立予定表

令和７年度
相模原市中学校給食

日	曜日	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	牛乳	白身魚のバター醤油ソース ブロッコリーのソテー ジャーマンポテト ささみサラダ ▼野菜スープ	砂糖 バター 米油 じゃがいも ごま油 米 麦	しいら 鶏肉 豚肉 牛乳 ウインナー ベーコン ハム	古根しょうが ブロッコリー にんじん とうもろこし 玉葱 もやし 長ねぎ キャベツ パセリ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.2 g
2	火	ごはん	牛乳	とんかつ いかとハムのサラダ 小松菜ともやしの煮浸し 凍り豆腐の含め煮 小袋中濃ソース	米油 砂糖 米 小袋中濃ソース	いか 油揚げ かつお節 凍り豆腐 鶏肉 牛乳 ロースかつ ハム	キャベツ にんじん こまつな もやし 玉葱 さやいんげん 干し椎茸	エネルギー 833 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.7 g
3	水	ごはん	牛乳	かれいのパン粉焼き 切り干し大根のソース炒め ごまドレッシングサラダ ブロッコリーとコーンのソテー ▼りんご缶	オリーブ油 米油 ごま バター 米 ピュアマンナン パン粉	かれい 豚肉 牛乳 ハム	にんにく パセリ 切干大根 にんじん 玉葱 キャベツ ブロッコリー 白菜 とうもろこし りんご缶	エネルギー 824 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g
4	木	ごはん	牛乳	ポークケチャップ キャベツのソテー ブロッコリーのサラダ 豆と卵のツナ炒め	砂糖 米油 米 マヨネーズ	豚肉 まぐろ油漬け 白いんげん豆 牛乳 ハム 炒り卵	アップルソース 玉葱 にんにく 古根しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし こまつな	エネルギー 856 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.5 g
清新中学校2年生小椋さんが考えた提案献立「ガッツリ中華メニュー！！」が登場します								
5	金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ベーコンとさがみグリーンの卵炒め ひじきの煮物 ▼きのこの中華スープ	米油 砂糖 でんぷん ごま油 こんにゃく 米	豆腐 豚肉 みそ ひじき 大豆 うずら卵 牛乳 ベーコン 炒り卵	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 さがみグリーン もやし キャベツ えのきたけ	エネルギー 839 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g
8	月	麦ごはん	牛乳	タコライス ごぼうチップス かわりポテトサラダ ▼フルーツジュレ	米油 でんぷん じゃがいも 米 麦 マヨネーズ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ハム	玉葱 にんにく トマト ごぼう にんじん 白桃缶 みかん缶 りんご缶 青汁 カクテルゼリー	エネルギー 890 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.5 g
9	火	ごはん	牛乳	あじの竜田揚げ にんじんしりしり 白菜と油揚げの和え物 お魚豆腐のピリ辛焼き	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 米	あじ 鶏肉 かつお節 油揚げ 牛乳 お魚豆腐	古根しょうが にんじん こまつな 白菜 にんにく	エネルギー 792 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.9 g
10	水	ごはん	牛乳	すき焼き煮 浅漬け 茎わかめと卵の炒め物 ▼相性汁	しらたき 砂糖 米油 ごま ごま油 さつまいも 米	豚肉 生揚げ 茎わかめ みそ 牛乳 ベーコン 炒り卵	にんじん 長ねぎ 白菜 えのきたけ きゅうり キャベツ 古根しょうが 玉葱	エネルギー 859 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.0 g
上溝南中学校2年生大久保さんが考えた提案献立「和食」が登場します								
11	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜とにんじんのごま和え きんぴらごぼう だし巻きたまご	ごま 砂糖 ごま油 米	豚肉 牛乳 さばのみそ煮 だし巻きたまご	こまつな にんじん ごぼう	エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g
12	金	丸パン スライス	牛乳	ハンバーグデミトマトソース フレンチサラダ マカロニのクリーム和え エビとブロッコリーのマヨソテー ▼ポトフ	米油 マカロニ じゃがいも 丸パン デミグラスソース ホワイトルゥ マヨネーズ	えび ひよこ豆 牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	玉葱 にんにく キャベツ マッシュルーム にんじん きゅうり パセリ ブロッコリー	エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.9 g
15	月	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー 春巻き 中華風酢の物 ▼杏仁豆腐	米油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ 米 麦	豚肉 みそ 牛乳 春巻き 杏仁豆腐	古根しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 ピーマン きゅうり 赤ピーマン りんご缶 みかん缶 パイン缶	エネルギー 942 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.4 g
16	火	ごはん	牛乳	メヒカリのから揚げ れんこんの塩きんぴら 揚げボールの生姜煮 大根入りプルコギ 小袋アーモンド	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 アーモンド	めひかり 豚肉 みそ 牛乳 揚げボール	れんこん にんじん だいこん 古根しょうが にんにく にら 赤パプリカ	エネルギー 815 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.6 g
17	水	ごはん	牛乳	メンチカツ ピクルス 青菜と桜えびの和え物 かきたま汁 ▼みかん	米油 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米	桜えび 豆腐 鶏卵 牛乳 メンチカツ	きゅうり 黄パプリカ こまつな 赤パプリカ ほうれん草 もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく にんじん えのきたけ みかん	エネルギー 807 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
18	木	ごはん	牛乳	鮭のムニエル アーモンドサラダ ひじきのソテー ハニーシナモンポテト	小麦粉 バター オリーブ油 アーモンド 米油 砂糖 ごま油 さつまいも はちみつ 米	さけ ひじき 牛乳 ハム	パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	エネルギー 843 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.1 g
毎月19日食育の日は、世界の料理が登場します！12月は「ジョージア」のお料理を味わいましょう								
19	金	コッペパン	牛乳	オムレツ＆チリコンカン たこのスパイシーフリッター イスパナヒサラダ ▼シュクメルリ	バター 小麦粉 米油 さつまいも コッペパン ホワイトルゥ	大豆 豚肉 たこ いか 鶏肉 チーズ 牛乳 オムレツ	玉葱 にんにく にんじん レモン果汁 パセリ ほうれん草 とうもろこし	エネルギー 869 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 35.4 g 食塩相当量 3.6 g
22	月	ごはん	牛乳	冬至特別給食 ぶりの幽庵焼き キャベツのおかか和え れんこんのマヨネーズ炒め すいとん ▼みかん	砂糖 米油 すいとん 米 マヨネーズ すいとん	ぶり かつお節 豚肉 わかめ 油揚げ 牛乳 ベーコン	古根しょうが ゆず果汁 キャベツ こまつな れんこん にんじん にんじん ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 みかん	エネルギー 837 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.2 g
23	火	ごはん	牛乳	タンドリーチキン ツナと青菜のペペロンチーノ もやしの卵炒め 彩り野菜のチーズサラダ チョコプリン	砂糖 スパゲッティ ごま油 オリーブ油 米油 米 チョコプリン	鶏肉 まぐろ油漬け チーズ 牛乳 炒り卵 調理用ヨーグルト	ほうれん草 にんにく もやし たかのつめ にんじん にら きくらげ 長ねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	エネルギー 870 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.5 g

【月平均】エネルギー：841kcal たんぱく質：31.8g 脂質：25.7g 食塩相当量：2.5g

- ●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

手洗いは感染症予防の基本です！

　気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう

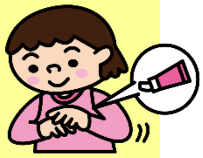
手洗いのポイント

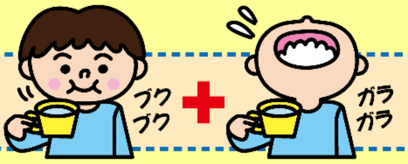
せっけんをつけ、
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。
乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。





外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

▼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、
提案献立の想コメントを掲載しています。
利用登録や牛乳除去など、
各種申請用紙もダウンロード可能です♪

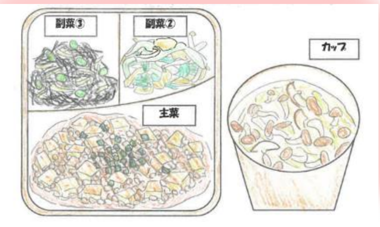
▼給食の予約サイトはこちら

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☆

12月の提案献立

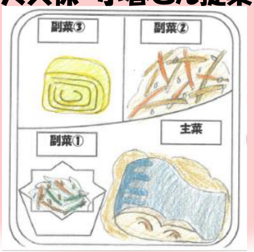
栄養バランスや彩りを工夫した給食が登場します。
お楽しみに♪

清新中
小椋　陽依さん提案



「ガッツリ中華メニュー！！」

上溝南中
大久保　小春さん提案



「和食」