

4月 献立予定表



※汁物容器に入っているものには、
▼が付いています。

給食の実施日は、学校によって異なります。

令和8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	**	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える		
16	木	わかめごはん	🍱	鶏肉のからあげ アーモンドあえ にんじんしりしり 新じゃがいもの煮つけ	でんぷん 小麦粉、米油 アーモンド 砂糖 米	鶏肉 まぐろ油漬 かつお節 牛乳	古根しょうが にんにく ごまつな もやし にんじん たけのこ グリンピース 干し椎茸	エネルギー 830 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g
毎月19日は食育の日！今月は17日に「タイ」の料理が登場します🇹🇼								
17	金	ごはん	🍱	ガバオの具 マカロニのツナサラダ パッタイ ▼キャベツのスープ	ごま油 砂糖 フェルファッ 米油、ピーフン アーモンド オリーブ油 米	豚肉 まぐろ油漬 牛乳	玉葱 にんにく にんにく エリンギ ビーマン 赤パプリカ きゅうり もやし にら きくらげ キャベツ	エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g
20	月	ごはん	🍱	麻婆豆腐 たこと胡瓜の中華あえ ▼春雨スープ 清見オレンジ 小袋アーモンド	米油 砂糖 でんぷん、ごま油 はるさめ アーモンド 米	豆腐 豚肉 みそ たこ わかめ 牛乳	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 きゅうり 清見オレンジ たけのこ	エネルギー 836 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
21	火	ごはん	🍱	ししゃものカレー揚げ ごまドレッシングサラダ 切干大根のピリ辛炒め ポーククチャップ	でんぷん 小麦粉 米油 白ごま 砂糖 こんにゃく ごま油 米	ししゃも 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり 古根しょうが にんじん 切干大根 にんにく アップルソース 玉葱 もやし	エネルギー 888 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.5 g
22	水	ごはん	🍱	鶏肉のみそ焼き 小松菜の煮浸し 卵焼き ▼ごぼうの甘辛あえ 沢煮桜	砂糖 でんぷん 小麦粉 米油 アーモンド 米	鶏肉 みそ 油揚げ 花かつお 豚肉 牛乳	ごまつな もやし ごぼう にんじん えのきたけ だいこん うど 万能ねぎ	エネルギー 891 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g
23	木	ごはん	🍱	かわいのパン粉焼き スパゲッティミートソース 青のりポテト 五目炒め のりの佃煮	オリーブ油 スパゲティ 米油 じゃがいも でんぷん 米	かわい チーズ 豚肉 あおのり いか えび 牛乳	にんにく パセリ にんじん 玉葱 古根しょうが セロリー 長ねぎ マッシュルーム ホールトマト きくらげ たけのこ プロックロー	エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
内出中学校 2年 山田さん提案「わくわく給食」♪								
24	金	ロールパン	🍱	かぼちゃクロック コーンサラダ ▼アスパラガスのアリオリ 洋風かきたま汁 カラマンダリンオレンジ	米油 オリーブ油 じゃがいも でんぷん	チーズ 鶏肉 牛乳	どうもろこし キャベツ にんじん グリーンアスパラガス エリンギ 玉葱 にんにく たかのつめ カラマンダリンオレンジ パセリ	エネルギー 816 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 3.4 g
27	月	麦ごはん	🍱	ドライカレー 豚カツ さやえんどうのソテー ピクルス ▼フルーツあえ	米油 小麦粉 オリーブ油 砂糖 ナタデココ 米 麦	豚肉 レンズめめ 牛乳	にんじん、玉葱 トマト さやえんどう きゅうり 舞パプリカ 赤パプリカ 白桃缶 りんご缶	エネルギー 909 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 1.7 g
28	火	ごはん	🍱	鯖のごまみそ焼き ▼青菜とさくらえびの和え物 貝殻パスタと豆のサラダ 肉豆腐	砂糖 ごま油 ごま シエルマカロニ 米油 しらたきで んぷん 米	さくらみそ さくらえび 大豆 豚肉 豆腐 牛乳	ごまつな もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく 玉葱 えだまめ にんじん さやえんどう	エネルギー 890 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.2 g
30	木	黒パン	🍱	ポークビーンズ ▼シャーマンポテト もやしのソテー ナッツとじゃこのサラダ 型抜きチーズ	米油 砂糖 でんぷん じゃがいも アーモンド	大豆 豚肉 牛乳	玉葱 セロリー グリンピース もやし キャベツ きゅうり にんじん	エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.4 g

【月平均】エネルギー：855kcal たんぱく質：34.0g 脂質：25.9g 食塩相当量：2.8g

- 献立予定表の食品欄の **点線囲い** 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



4月食育だより



令和8年度4月
相模原市中学校給食

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願い致します。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

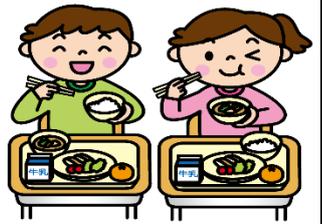
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



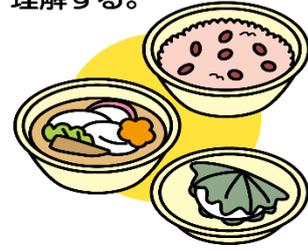
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



▼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♪

4月の提案献立

みなさんに人気のメニューを取り入れた献立となっています。お楽しみに！

内出中学校 2年 山田さん 提案



「わくわく給食」

新入学

中学校デリバリー給食は、市の栄養士が献立を作成し、毎日様々なメニューを提供しています。中学校生活が充実したものとなるように、心身ともに大きく成長するみなさんを食の面からサポートしていきます。

また、給食写真や献立ごとの食材を相模原市中学校給食ブログで公開しています。子どもたちが日々、どのような給食を食べているのか参考にしてみてください。生徒のみなさんが考えた提案献立も紹介しています！

