

※汁物容器に入っているものには、  
▼が付いています。

# 5月 献立予定表

**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	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
1	金	ごはん	▼	かつおの玉ねぎソース にんじんじゃこサラダ 野菜つみれのあんかけ ごぼうソテー すまし汁	でんぷん 米油 砂糖 しらたき 米	かつお 鶏肉 豆腐 牛乳 ベーコン つみれ ちりめんじゃこ	古根しょうが 玉葱 にんにく にんじん さやえんどう ごぼう エリンギ こまつな えのきたけ 長ねぎ	エネルギー 835 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g
7	木	ごはん	▼	豆まめドライカレー 青菜とコンソメのソテー フライドポテト 小袋アーモンド	米油 小麦粉 バター 米 じゃがいも アーモンド	大豆 レンズまめ 豚肉 牛乳	玉葱 にんじん にんにく ピーマン トマト ほうれんそう とうもろこし	エネルギー 892 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.3 g
8	金	ごはん	▼	ビビンバ キャベツの甘酢あえ 五目炒め わかめスープ	ごま油 砂糖 ごま 米油 でんぷん 米	豚肉 えび 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	古根しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん こまつな もやし だいずもやし キャベツ きくらげ カリフラワー たけのこ グリーンアスパラガス 長ねぎ えのきたけ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g
<b>内出中学校2年 丸山さん提案「～開けたらひっくり！わくわく給食！～」</b>								
11	月	麦ごはん	▼	からあげ ほうれん草ともやしのナムル ひじきの煮物 ピリ辛こんにゃく フルーツポンチ	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 玉こんにゃく アタデココ 米 麦	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ハム	にんにく 古根しょうが もやし にんじん ほうれんそう 長ねぎ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	エネルギー 864 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 1.7 g
12	火	ごはん	▼	豚肉とじゃこの卵炒め ブロッコリーのマヨおかか きんぴらごぼう 凍り豆腐のこはく揚げ	ごま油 砂糖 でんぷん こんにゃく ごま 小麦粉 米油 米	豚肉 かつお節 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 ちりめんじゃこ 炒り卵 焼きちくわ	古根しょうが にんじん 玉葱 たけのこ ほんしめじ ごぼう グリーンピース ブロッコリー	エネルギー 896 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.1 g
13	水	ごはん	▼	鮭の塩焼き 野菜のたまあえ 切干大根の炒め煮 照り焼き肉団子 豚汁	砂糖 ごま しらたき 米油 でんぷん じゃがいも 米	さけ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ミートボール	キャベツ もやし にんじん 切干大根 玉葱 ごぼう 長ねぎ	エネルギー 885 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.0 g
14	木	ごはん	▼	あじのソースフライ 和風サラダ さやいんげんのソテー 厚焼き卵	小麦粉 米油 バター 米	あじ 牛乳 焼きちくわ 厚焼きたまご	にんじん キャベツ きゅうり さやいんげん 玉葱 とうもろこし	エネルギー 866 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g
15	金	ごはん	▼	いかのバーベキューソース 枝豆ポテト フレンチサラダ ピーマン炒め 野菜スープ	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも バター ピーマン ごま油 米	いか 豚肉 牛乳 ハム ベーコン	玉葱 古根しょうが にんにく えだまめ ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ にら レタス アップルソース ハセリ	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.0 g
18	月	玄米ごはん	▼	きすのからあげ&笹かまぼこ 煮浸し 肉みそひじき 若竹汁 美生柑	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 米 発芽玄米	きす 油揚げ 花かつお 豚肉 ひじき みそ うずら卵 鶏肉 わかめ 牛乳 笹かまぼこ	ほうれん草 もやし 美生柑 玉葱 にんじん 古根しょうが たけのこ	エネルギー 851 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.9 g
<b>5月の食育の日は、ネパールの料理が登場します！おもしろく味わって食べましょう♪</b>								
19	火	ごはん	▼	セクワ パンダゴビ アーモンドサラダ キーマ・タルカリ	米油 アーモンド ごま油 砂糖 でんぷん 米	鶏肉 豚肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト	にんにく 古根しょうが キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー 玉葱 さやいんげん	エネルギー 836 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 1.8 g
20	水	ごはん	▼	豚キムチ きゅうりの中華あえ じゃがいもこんにゃく しゅうまい 杏仁豆腐	ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいもこんにゃく 米油 米	豚肉 牛乳 ポークシュウマイ 杏仁燻天	にんにく 玉葱 もやし にら きゅうり ごぼう にんじん りんご缶 みかん缶 パイン缶 キムチ	エネルギー 816 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
21	木	ロールパン	▼	チーズオムレツ ポークヒニース もやしのサラダ キャベツとアスパラガスのソテー 桃ゼリー	米油 砂糖 でんぷん	大豆 豚肉 牛乳 ハム ベーコン チーズオムレツ	玉葱 にんじん セロリー もやし にんじん とうもろこし キャベツ グリーンアスパラガス	エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 3.2 g
22	金	ごはん	▼	筍と豚肉のオイスターソース炒め 海藻サラダ とうもろこしグラタン 鶏ごぼうスープ	砂糖 ごま ごま油 米油 米	豚肉 まぐろ油漬 鶏肉 豆腐 牛乳 とうもろこしグラタン	たけのこ 玉葱 にんじん チンゲン菜 にんにく 古根しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ	エネルギー 850 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g
25	月	麦ごはん	▼	しいらの香味揚げ 浅漬け チンゲン菜の炒め物 ひじきの中華ソテー みそ汁	でんぷん 米油 ごま 砂糖 ごま油 米 麦	しいら 豚肉 ひじき 豆腐 わかめ みそ 牛乳 ハム	古根しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん チンゲン菜 玉葱 とうもろこし さやえんどう	エネルギー 858 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.7 g
26	火	ごはん	▼	ししゃものごまだれがけ にんじんしりしり きゅうりとわかめの酢の物 塩肉じゃが	でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも 米	ししゃも まぐろ油漬 かつお節 わかめ 豚肉 牛乳	にんじん きゅうり 玉葱 グリーンピース	エネルギー 801 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 1.9 g
27	水	ごはん	▼	春巻き 肉みそ炒り卵 厚揚げの四川煮 五目スープ 美生柑	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 はるさめ 米	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 春巻き 炒り卵	玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン菜 美生柑 もやし たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	エネルギー 948 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 2.1 g
28	木	ごはん	▼	豆腐ハンバーグ リヨネーズポテト 彩り野菜のチーズサラダ 青椒肉絲	砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 バター 米	チーズ 豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐ハンバーグ	玉葱 とうもろこし キャベツ にんじん ブロッコリー ピーマン 赤ピーマン たけのこ 古根しょうが	エネルギー 860 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.0 g
<b>清新中学校3年 黒海さん提案「地産地消 相模原産の野菜をつかったメニュー」</b>								
29	金	コッペパン	▼	白身魚のパン粉揚げ コールスローサラダ もやしのソテー タロコリー トマトと卵のスープ りんごジャム	小麦粉 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも でんぷん マヨネーズ パン粉 コッペパン	ホホ だご わかめ 鶏卵 牛乳 ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 もやし ブロッコリー 玉葱 トマト りんごジャム	エネルギー 826 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.8 g

【月平均】エネルギー：852kcal たんぱく質：32.7g 脂質：26.3g 食塩相当量：2.6g

- 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。ご通知おきください。
- 学校給食課連絡先：042-769-8283



## 新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---



### ▼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、提案献立の想コメントを掲載しています。利用登録について申請用紙もダウンロードできます★

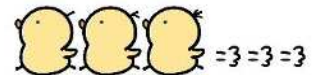
### ▼給食の予約サイトはこちら



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☆



## 5月の提案献立



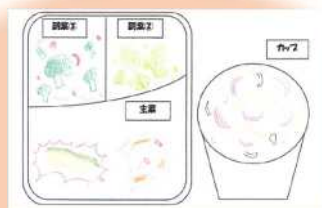
栄養バランスや、全体の彩りを考えた工夫がいっぱいの献立が登場します！お楽しみに♪

### 内出中 丸山 希さん提案



「～開けたらびっく！わくわく給食！」

### 清新中 黒滝 彩夏さん提案



「地産地消 相模原産の野菜をつかったメニュー」

