

※汁物容器に入っているものには、  
▼が付いています。

# 6月 献立予定表



差し替え  
令和3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

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	月	麦ごはん	あじのフライ 無塩ビーマン 切干大根のピリ辛炒め ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁	米油 ごま油 ごま 砂糖 米 麦	まぐろ油揚げ 塩昆布 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	ビーマン もやし 切干大根 にんじん ブロッコリー キャベツ どうもろこし こまつな えのきたけ 長ねぎ	エネルギー 853 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.9 g
2	火	ごはん	照り焼きチキン なすのミートパンネ キャベツのサラダ もやしと豚肉のソテー	鶏糖 でんぷん 米油 ペンネマカロニ ごま油 米 はちみつ	鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	レモン果汁 なす にんじん 玉葱 ハセリ どうもろこし キャベツ もやし	エネルギー 878 kcal たんぱく質 33.0 g たんぱく質 33.0 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.0 g
3	水	ごはん	ほっけの塩焼き 小松菜ともやしの煮浸し 凍り豆腐のからあげ ごまみそだれ 肉じゃが 沢煮飯	砂糖 小麦粉 でんぷん 米油 ごま じゃがいも こんにゃく 米	ほっけ 油揚げ かつお節 凍り豆腐 みそ 豚肉 牛乳	こまつな もやし にんじん 玉葱 グリーンピース 干し椎茸 ごぼう えのきたけ だいこん 万能ねぎ	エネルギー 855 kcal たんぱく質 37.2 g たんぱく質 37.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g
4	木	ごはん	オムレツとチリコンカン コールスロー きのこのしょうゆ炒め	マーガリン 小麦粉 砂糖 米油 米	大豆 豚肉 牛乳	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし レモン果汁 エリンギ えのきたけ	エネルギー 903 kcal たんぱく質 30.3 g たんぱく質 30.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g
<b>田名中学校3年生 招田さんが考えた提案献立「韓国ごぼん」が登場します！</b>							
5	金	ごはん	フルコキ チヂミ ナムル ごまだんご わかめスープ	砂糖 ごま油 米油 ごま 米	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	にんにく にんじん 玉葱 もやし 赤ハブリカ いら こまつな 長ねぎ 古根しょうが	エネルギー 878 kcal たんぱく質 30.8 g たんぱく質 30.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g
8	月	玄米ごはん	赤魚の和風マリネ きゅうりの漬付け にんじんとねぎの卵炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 美生柑	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも 米 発芽玄米	あかうお わかめ みそ 牛乳	玉葱 きゅうり えのきたけ にんじん 長ねぎ にんにく 美生柑	エネルギー 824 kcal たんぱく質 29.2 g たんぱく質 29.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.9 g
9	火	ごはん	さばのみりん焼き キャベツとじゃこのサラダ かまかみあえ ナッツごぼろ	砂糖 米油 アーモンド ごま油 小麦粉 米	さば 糸こんぶ 大豆 牛乳	古根しょうが キャベツ にんじん 切干大根 ごぼう	エネルギー 877 kcal たんぱく質 28.2 g たんぱく質 28.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.8 g
10	水	ごはん	麻婆豆腐 くきわかめのナムル 揚げ餃子 中華スープ アーモンド入り味付き煮干し	米油 砂糖 でんぷん ごま油 ほうさめ ごま 米	豆腐 豚肉 みそ くきわかめ 鶏肉 鶏卵 牛乳	だけのご 長ねぎ にんじん 干し椎茸 いら 古根しょうが にんにく こまつな	エネルギー 896 kcal たんぱく質 36.1 g たんぱく質 36.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g
11	木	ごはん	いわいバーグ ブロッコリーのマヨおほか こまつなとコーンのバター炒め ポーク梅ハニー	砂糖 でんぷん バター はちみつ ごま 米	かつお節 豚肉 牛乳	ブロッコリー こまつな どうもろこし 古根しょうが 長ねぎ	エネルギー 818 kcal たんぱく質 33.8 g たんぱく質 33.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.6 g
12	金	ごはん	聖星ハンバーグ ドライカレー もやしのソテー フレンチサラダ フルーツ杏仁豆腐	米油 小麦粉 米	豚肉 牛乳	玉葱 にんじん にんにく トマト もやし キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	エネルギー 831 kcal たんぱく質 31.7 g たんぱく質 31.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g
15	月	麦ごはん	黒酢de豚豚 ビーフ炒め にんじんしゅうまい 五目スープ	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ビーフン ほうさめ 米 麦	豚肉 鶏肉 牛乳	古根しょうが だけのご にんじん 玉葱 れんこん ビーマン キャベツ いら にんにく こまつな だけのご 干し椎茸	エネルギー 917 kcal たんぱく質 32.8 g たんぱく質 32.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.9 g
16	火	ごはん	ミートボールのケチャップいため 青菜のごまあえ 磯辺煮 太刀魚の竜田揚げ	でんぷん 米油 ごま 砂糖 ごま油 米	たちうお ひじき 牛乳	古根しょうが ほうれんそう もやし にんじん 玉葱	エネルギー 800 kcal たんぱく質 28.9 g たんぱく質 28.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g
<b>相模原中学校2年生 上原さんが考えた提案献立「五天茶葉煎茶とされる健康的な献立」が登場します！</b>							
17	水	ごはん	鶏肉のから揚げ ほうれん草のソテー マカロニのツナサラダ 卵スープ 美生柑	小麦粉 でんぷん 米油 マカロニ 米	鶏肉 豚肉 油揚げ 鶏卵 わかめ 牛乳	にんにく 古根しょうが ほうれんそう どうもろこし 玉葱 にんじん ブロッコリー 美生柑 長ねぎ	エネルギー 877 kcal たんぱく質 33.6 g たんぱく質 33.6 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.7 g
18	木	ごはん	豚肉の生姜焼き えびといかのガーリック炒め 揚げポールの煮物 こまドレッシングサラダ	米油 砂糖 ごま 米	豚肉 えび いか 牛乳	玉葱 古根しょうが マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり にんじん	エネルギー 808 kcal たんぱく質 37.8 g たんぱく質 37.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.4 g
<b>6月の食育の日。カナダのお料理が登場します！おいしく味わって食べましょう！</b>							
19	金	コッペパン	白身魚のパン粉焼き ごぼろのソテー 彩り野菜のチーズサラダ フーテン サーモンチャウダー風スープ	オリーブ油 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 米	ホキチーズ さけ 牛乳	にんにく ハセリ ごぼう キャベツ どうもろこし にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム	エネルギー 837 kcal たんぱく質 39.9 g たんぱく質 39.9 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.9 g
22	月	麦ごはん	大豆と鶏肉のトマト煮 アーモンドあえ さやいんげん&ハムのソテー ポテトサラダ 野菜スープ 型抜きチーズ	オリーブ油 砂糖 アーモンド 米油 じゃがいも 米 麦	鶏肉 大豆 牛乳	玉葱 にんじん トマト にんにく ハセリ こまつな もやし さやいんげん キャベツ	エネルギー 795 kcal たんぱく質 29.8 g たんぱく質 29.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g
23	火	ごはん	タコライス クープリチー ゴヤチップス 冷凍ハイム	米油 砂糖 でんぷん 米	豚肉 大豆 豚肉 糸こんぶ 牛乳 ビザ用チーズ	玉葱 にんにく スッキーニ トマト にんじん にかがり バインアップル	エネルギー 861 kcal たんぱく質 32.5 g たんぱく質 32.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.9 g
24	水	ごはん	しいらの米粉揚げ もやしと小松菜のおかかあえ ゆかりサラダ 煮粥 豆腐とわかめのみそ汁	米油 でんぷん 砂糖 ごま油 玉こんにゃく 米	しいら かつお節 うすら粥 豆腐 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	古根しょうが レモン果汁 もやし こまつな ブロッコリー きゅうり ゆかり 長ねぎ	エネルギー 864 kcal たんぱく質 36.0 g たんぱく質 36.0 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.5 g
25	木	ごはん	とんかつ スッキーニのんにく炒め いかとハムのサラダ だし巻きたまご 中巻ソース	米油 ごま油 米	いか 牛乳	スッキーニ エリンギ にんにく キャベツ にんじん	エネルギー 880 kcal たんぱく質 32.6 g たんぱく質 32.6 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.6 g
26	金	黒パン	かじりのチーズ焼き 貝殻パスタと豆のサラダ もやしのカレーソテー マッシュポテト ミネストローネ	オリーブ油 シェルマカロニ 米油 じゃがいも バター	かじり チーズ 大豆 豚肉 牛乳	にんにく えだまめ もやし キャベツ 玉葱 にんじん トマト	エネルギー 830 kcal たんぱく質 39.9 g たんぱく質 39.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.9 g
29	月	麦ごはん	えびカツ きゅうりのピクルス ラタトゥイユ 肉みそひじき フルーツあえ	米油 砂糖 オリーブ油 でんぷん 米 麦	鶏肉 豚肉 ひじき みそ 牛乳	きゅうり なす 玉葱 舞ビーマン スッキーニ にんにく トマト にんじん 古根しょうが みかん缶 バイン缶 黄桃缶 白桃缶	エネルギー 857 kcal たんぱく質 27.4 g たんぱく質 27.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g
30	火	ごはん	ししゃもの竜巻揚げ 小松菜のあえもの にんじんしりしり 肉団子の甘酢あん	でんぷん 米油 砂糖 白ごま 米	ししゃも かつお節 まぐろ油漬 牛乳	長ねぎ もやし こまつな にんじん 玉葱 グリーンピース	エネルギー 812 kcal たんぱく質 27.0 g たんぱく質 27.0 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.9 g

【月平均】エネルギー：848kcal たんぱく質：32.7g 脂質：25g 食塩相当量：2.7g

●献立予定表の食品欄の「**高糖質**」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、中学校給食ログをご覧ください。

●食材の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おさください。

学校給食課連絡先：042-769-8283



# 6月給食だより



令和8年度6月  
相模原市中学校給食

## 「食育基本法」制定から20年

### 食は生きる上での基本です

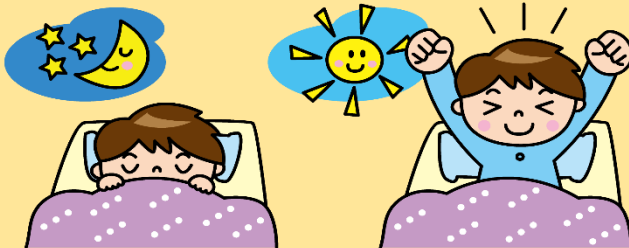
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・  
毎月19日は食育の日

### 家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、  
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、  
食事を楽しみましょう



#### ▼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☆

## 6月の提案献立

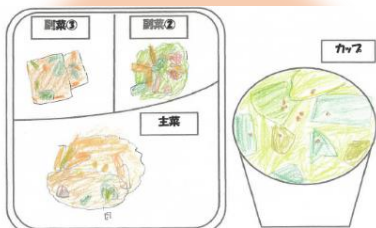


じめじめとした季節で食欲のわかない子も、楽しい給食時間を過ごせるようなテーマの献立が登場します♪

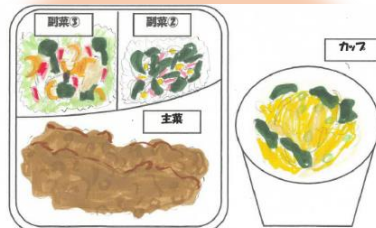


### 田名中 3年 沼田さん提案

### 相模台中 2年 工藤さん提案



「韓国風ごはん」



「五大栄養素がとれる健康的な献立」

### 給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になります。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。

