

※汁物容器に入っているものには、
▼が付いています。

9月 献立予定表



令和8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	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	火	わかめごはん		しいらのナッツパン粉焼き マカロニのツナ和え 彩り野菜のチーズサラダ スパイシーポテト	アーモンド オリーブ油 マカロニ 米油 ジャがいも 米 ▼ パン粉	しいら チーズ まぐろ油漬 牛乳 ▼ わかめごはんのもと	ハセリ 玉葱 キャベツ とうもろこし にんじ ん ブロッコリー	エネルギー 867 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.9 g
2	水	ごはん		青梗肉絲 えびのチリソース くきわかめのナムル ミニ肉まん ▼中華スープ(うずら卵)	米油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ ごま 米 ▼ ミニ肉まん	豚肉 えび くきわかめ 鶏肉 豆腐 うずら卵 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 だけのこ 古根 しょうが にんにく 長ねぎ にんじん こまつな えのきたけ	エネルギー 857 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.7 g
3	木	ごはん		メルルーサのマリネ きゅうりとキャベツの浅漬け 切干大根の炒め煮 厚焼き卵	でんぷん 米油 砂糖 しらたき 米	メルルーサ 油揚げ 牛乳 ▼ だし巻きたまご	きゅうり トマト 玉葱 しももん果汁 キャベツ にんじん 古根しょうが 切干大根	エネルギー 873 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 1.8 g
4	金	米粉ロールパン		大豆と鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのマヨおかつ ナッツごぼう イタリアンサラダ フルーツポンチ	オリーブ油 砂糖 小麦粉 米 油 アーモンド ナタデココ ▼ マヨネーズ ▼ 米粉ロールパン	鶏肉 大豆 かつお節 牛乳 ▼ ハム ▼ ベーコン ▼ 焼きちくわ	玉葱 にんじん トマト にんにく ハセリ ブロッコリー ごぼう キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.2 g
7	月	麦ごはん		鶏肉のマスタード焼き スパゲティミートソース キャベツのソテー なすと豚肉のオイスターソース炒め ひよこ豆のスープ	ごま油 スパゲティ 米油 砂 糖 ごま 米 麦 ▼ 粒入りマスタード	鶏肉 豚肉 チーズ ひよこま め 牛乳 ▼ ベーコン	にんじん 玉葱 古根しょうが にんにく セロ リ マッシュルーム ハセリ トマト キャベ ツ なす 赤ピーマン 万能ねぎ	エネルギー 838 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.5 g
8	火	ごはん		鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ きのこの生薬炒め さつまいもサラダ	ごま 砂糖 米油 さつまいも 米 ▼ マヨネーズ	さけ 牛乳 ▼ ベーコン ▼ ハム	ほうれんそう もやし エリンギ えのきたけ 古根しょうが にんじん きゅうり 玉葱	エネルギー 826 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.0 g
9	水	ごはん		さばのごまみそ焼き 菊花和え みかん 照り焼き肉団子 わかめ汁	砂糖 ごま油 ごま 米油 て んぷん 米 ▼ 照り焼き	さば みそ わかめ 豆腐 牛 乳 ▼ ミートボール	こまつな もやし えのきたけ 菊のり みかん にんじん 玉葱 長ねぎ	エネルギー 935 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 2.9 g
10	木	ごはん		あじのたつた揚げ きゅうりの中華あえ 野菜炒め 親子煮	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも 米	あじ 豚肉 鶏肉 牛乳 ▼ 炒り卵	古根しょうが きゅうり キャベツ にんじん 玉葱 グリンピース	エネルギー 826 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.1 g
11	金	ごはん		とんかつ 和風サラダ ブロッコリーのソテー ポークビーンズ むらも汁	米油 砂糖 でんぷん 米	大豆 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 ▼ ロースかつ ▼ 焼きちくわ ▼ ハム ▼ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー カリフラワー 玉葱 こまつな	エネルギー 880 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.2 g
14	月	麦ごはん		ガバオの具 じゃがいもとさやいんげんのソテー 豆と卵のツナ炒め フルーツあえ	ごま油 砂糖 でんぷん じゃ がいも 米油 バター 米 麦 ▼ マヨネーズ	豚肉 まぐろ油漬 白いんげん 豆 牛乳 ▼ 炒り卵 ▼ ハム ▼ 豚しほりチップ	玉葱 にんじん にんにく エリンギ ピーマン 赤パプリカ さやいんげん こまつな みかん缶	エネルギー 877 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.9 g
15	火	ごはん		ぶりの香味焼き にんじんしりしり かぼちゃの煮物 れんこんのきんぴら	ごま 砂糖 米油 でんぷん こんにゃく ごま油 米	ぶり まぐろ油漬 かつお節 豚肉 牛乳	長ねぎ にんじん かぼちゃ れんこん	エネルギー 873 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.8 g
16	水	ごはん		麻婆豆腐 揚げきょうざ ひじきの中華ソテー もずくスープ	米油 砂糖 でんぷん ごま油 米	豆腐 豚肉 みそ ひじき 鶏 肉 もずく 鶏卵 牛乳 ▼ ハム ▼ きょうざ	だけのこ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 なら 古根しょうが にんにく とうもろこし キャベ ツ	エネルギー 914 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.4 g
17	木	ロールパン		オムレツ&チリコンカン ごまドレッシングサラダ ピーマンのツナあえ	小麦粉 ごま 米油 ごま油 ▼ ロールパン ▼ マーガリン	大豆 豚肉 まぐろ油漬 牛乳 ▼ チーズオムレツ ▼ ハム	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり にんじん ピーマン もやし	エネルギー 830 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 37.8 g 食塩相当量 3.4 g
9月の食育の日は、フィロンの料理が登場します！おいしく味わって食べましょう！								
18	金	ごはん		チキンアドホ えびといかのガーリック炒め ごぼうのソテー グラタン パンシットスープ	米油 でんぷん はるさめ 米 ▼ マヨネーズ	鶏肉 えび いか 牛乳 ▼ ベーコン ▼ グラタン	玉葱 にんにく 古根しょうが マッシュルーム ごぼう ハセリ もやし にんじん だけのこ こまつな	エネルギー 944 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.5 g
24	木	ごはん		豆まめドライカレー ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ 型抜きチーズ	米油 小麦粉 バター じゃが いも 米 ▼ マヨネーズ	大豆 レンズまめ 豚肉 牛乳 ▼ ハム ▼ 型抜きチーズ	玉葱 にんじん ピーマン にんにく トマト ほうれんそう とうもろこし きゅうり	エネルギー 831 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.4 g
25	金	ごはん		かれのいのみそマヨネーズ焼き もやしのおかかあえ ピクルス 凍り豆腐のこく揚げ ごまみそ汁	砂糖 オリーブ油 小麦粉 て んぷん 米油 じゃがいも こ ま 米 ▼ マヨネーズ	かれのい みそ 油揚げ 花かつ お 凍り豆腐 鶏卵 豆腐 大豆 牛乳	長ねぎ えのきたけ もやし きゅうり 黄パ プリカ 赤パプリカ にんじん	エネルギー 904 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.5 g
28	月	麦ごはん		さんまの蒲焼き 貝殻パスタと豆のサラダ お月見だんご キャベツの甘酢あえ すまし汁(かまぼこ)	でんぷん 米油 砂糖 シェル マカロニ ごま油 米 麦 ▼ お月見だんご	さんま 大豆 豆腐 牛乳 ▼ ハム ▼ かまぼこ(うさぎ形)	えだまめ キャベツ えのきたけ にんじん ほ うれんそう	エネルギー 915 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.6 g
29	火	ごはん		ホキのアーモンドあえ ピーマン炒め 大学いも	でんぷん 米油 アーモンド 砂糖 ピーファン ごま油 さつ まいも ごま 米	ホキ 牛乳 ▼ ハム	古根しょうが 玉葱 にんじん だけのこ ピー マン 赤ピーマン キャベツ なら にんにく	エネルギー 894 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.0 g
30	水	ごはん		ししゃものから揚げ かぼちゃのサラダ 冬瓜のピリ辛炒め 揚げボールの煮付け 大根とわかめのみそ汁	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 玉こんにゃく 米 ▼ 粒入りマスタード ▼ マヨネーズ	ししゃも 豚肉 豆腐 わかめ 油揚げ みそ 牛乳 ▼ ベーコン ▼ 揚げボール	かぼちゃ とうがん だけのこ にんにく 古根 しょうが にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ	エネルギー 867 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.5 g

【月平均】エネルギー：872kcal たんぱく質：33.0g 脂質：27.5g 食塩相当量：2.7g

●献立予定表の食品欄の「点線」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。ご承知ください。

学校給食課連絡先：042-769-8283



9月給食だより



令和8年度9月
相模原市中学校給食



食の備えを見直しましょう



ねん がつついたち かんとうだいしんさい はっせい
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

みず しょうりょうひん おお
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
ひとり 1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、缶詰の野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



▼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☆

▼中学校給食ブログはこちら

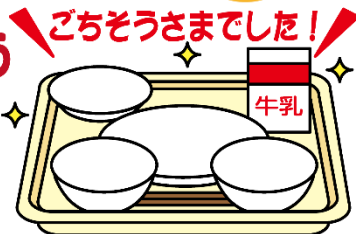


毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細、提案献立のコメントを掲載しています。利用登録など、各種申請用紙もダウンロード可能です♪



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



ごちそうさまでした!