

※汁物容器に入っているものには、
■が付いています。



10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	パン	おかず	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
1	木	ごはん		鶏肉の和風煮のこ にんじんじゃこサラダ ベーコンとほうれん草のソテー 根菜入りつくだね	バター しらすき ごま油 米油 砂糖 でんぷん 米	鶏肉 牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 根菜入りつくだね	玉葱 ほうしめじ にんにく にんじん とうもろこし ほうれん草	エネルギー 811 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.2 g
2	金	ごはん		家常豆腐 大豆もやしナムル 焼売 フルーツ吉仁	ごま油 砂糖 でんぷん 米	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳 ポークショウマイ ハム 吉仁鶏天	にんじん キャベツ 長ねぎ たけのこ 古根しょうが 干し椎茸 チンゲン菜 だいずもやし こまつな りんご缶 みかん缶 バイン缶	エネルギー 883 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.8 g
5	月	玄米 ごはん		いかメンチ きんぴらごぼう 肉もそひじき 厚焼き卵 すまし汁	米油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米 発芽玄米	豚肉 ひじき みそ 豆腐 牛乳 いかメンチ 厚焼き卵	ごぼう にんじん 玉葱 古根しょうが えのきだけ ほうれん草	エネルギー 948 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.2 g
6	火	ごはん		豚キムチ キャベツの塩昆布あえ スパイシーピース 根菜きしアチーズ	ごま油 砂糖 ごま でんぷん 米油 米	豚肉 大豆 牛乳 根菜きしアチーズ	にんにく 玉葱 もやし にら きゅうり キャベツ キムチ	エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 1.6 g
7	水	ごはん		ホキのバター醤油ソース 小松菜のこまあえ 豚肉のカレー炒め 鶏卵豆腐の含め煮 みそ汁	砂糖 バター ごま 米油 米	ホキ 豚肉 凍り豆腐 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	古根しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん 玉葱 干し椎茸 だいこん 長ねぎ	エネルギー 851 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.7 g
8	木	ごはん		ハンバーグデミグラスソース ツツとフロッコリーのペペロンチーノ パンキキサラダ フルコギ	米油 スパゲティ オリーブ油 砂糖 ごま油 米 マヨネーズ 鶏入りマスタード	まぐろ油漬 豚肉 みそ 牛乳 ハンバーグ ベーコン デミグラスソース	玉葱 にんにく マッシュルーム ブロッコリー かぼちゃ にんじん ピーマン にら	エネルギー 909 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.2 g
9	金	コッペパン		かじきのスパイシー焼き ピクルス 青菜とじゃこの卵炒め じゃがいものミートソース カレー ブルーベリージャム	小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 米油 じゃがいも 緑豆はるさめ コッペパン	かじき 豚肉 ピザ用チーズ 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 炒り卵	だいこん にんじん レモン果汁 ほうれん草 玉葱 パセリ はくさい 干し椎茸 ブルーベリージャム	エネルギー 809 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 3.8 g
13	火	わかめ ごはん		肉じゃが いかとハムのサラダ オツツごぼう みかん	じゃがいも しらすき 米油 砂糖 小麦粉 アーモンド 米	豚肉 いか 大豆 わかめ 牛乳 ハム	にんじん 玉葱 キャベツ みかん ごぼう	エネルギー 817 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g
14	水	ごはん		鶏の塩焼き パリパリサラダ 切干大根の炒め煮 みそ田楽 沢庵漬	ワナタンの皮 米油 ごま油 砂糖 玉こんにゃく ごま 米	さけ 油揚げ みそ 豚肉 牛乳	とうもろこし キャベツ にんじん 切干大根 ごぼう えのきだけ だいこん 万能ねぎ	エネルギー 808 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.3 g
15	木	ごはん		ししゃもの南蛮漬け にんじんとねぎの卵炒め さつまいものレモン煮 キャベツと生揚げのみそ炒め	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも 米	ししゃも 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 炒り卵	長ねぎ にんじん にんにく レモン果汁 キャベツ	エネルギー 852 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 1.9 g
16	金	ごはん		お魚ポテト 彩り野菜のチーズサラダ マカロニのツナあえ 白菜のソテー ハッシュドポーク	米油 マカロニ 米	チーズ まぐろ油漬 豚肉 牛乳 ベーコン お魚ポテト デミグラスソース	キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー 玉葱 はくさい トマト エリンギ にんにく マッシュルーム	エネルギー 868 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.7 g
毎月19日食育の日は、世界の料理が登場します！10月には「シンガポール」のお料理を味わいましょう♪								
19	月	麦ごはん		シンガポールチキン 春雨サラダ 海鮮五目炒め フライドポテト わかめスープ	砂糖 ごま はるさめ ごま油 米油 でんぷん じゃがいも 米 麦	いか えび 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳 ハム	にんじん もやし きゅうり 長ねぎ キャベツ 赤パプリカ きくらげ たけのこ ブロッコリー にんにく 古根しょうが	エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.7 g
20	火	ごはん		アジフライ れんこんのソテー 貝殻パスタと豆のサラダ 肉団子の甘酢あん 小袋ソース	米油 ごま油 ジェルマカロニ 砂糖 でんぷん 米 小袋ソース	かつお節 大豆 牛乳 ベーコン アジフライ ハム ミートボール	れんこん にんじん にんにく えだまめ 玉葱 グリンピース	エネルギー 924 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.0 g
21	水	ごはん		エビチリ にまドレッシングサラダ いのことアーモンドの甘辛あえ サンマメン風スープ みかん	米油 ごま油 砂糖 でんぷん にま アーモンド はるさめ 米 ピュアマンナン	いりご 豚肉 牛乳 えびフリッター ハム	にんにく 古根しょうが 長ねぎ 玉葱 キャベツ にんじん みかん もやし ピーマン 干し椎茸	エネルギー 905 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.4 g
22	木	ごはん		しいらのチーズ焼き カレーパスタ ブロッコリーサラダ 麻婆大豆	オリーブ油 スパゲティ バター 米油 砂糖 でんぷん ごま油 米 パン粉	しいら チーズ 豚肉 大豆 牛乳 ハム	にんにく パセリ 玉葱 ピーマン 古根しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし にら 長ねぎ	エネルギー 882 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.1 g
23	金	ごはん		さばのみそ煮 にんじんしりしり 煮浸し 里芋と栗のそぼろ煮 古野汁	米油 砂糖 さといも でんぷん 米 栗甘煮漬	鶏肉 かつお節 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳 炒り卵 さばの味噌煮	にんじん こまつな もやし 古根しょうが 長ねぎ 干し椎茸	エネルギー 836 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g
26	月	麦ごはん		八宝菜 ピリ辛きゅうり 揚げ餃子 梅ごぼうスープ	ごま油 でんぷん 砂糖 米油 米 麦	豚肉 豆腐 牛乳 うすら餅 ぎょうざ	にんじん はくさい 玉葱 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ 古根しょうが きゅうり ごぼう えのきだけ チンゲン菜	エネルギー 806 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.9 g
27	火	ごはん		めひかりのから揚げ 友禅和え ドライカレー 小袋アーモンド みかん	米油 砂糖 小麦粉 アーモンド 米 めひかりのから揚げ ヨーグルト	まぐろ油漬 豚肉 牛乳 めひかりのから揚げ ヨーグルト	だいこん にんじん きゅうり レモン果汁 みかん 玉葱 にんにく トマト	エネルギー 817 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g
28	水	ごはん		スパニッシュオムレツ チキンチャップ フレッシュサラダ キヌメルポテト 野菜スープ のりふりかけ	砂糖 でんぷん 米油 さつまいも じゃがいも 米 のりふりかけ (のり)	鶏肉 生クリーム 豚肉 牛乳 ベーコン ハム スパニッシュオムレツ	玉葱 古根しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん パセリ アップルソース	エネルギー 899 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.5 g
29	木	ごはん		油淋鶏 アーモンドあえ ひじきの中華ソテー ほうれんそうまん	小麦粉 でんぷん 米油 はちみつ ごま油 ごま アーモンド 砂糖 米 ほうれんそうまん	鶏肉 ひじき 牛乳 ハム	長ねぎ にんにく 古根しょうが こまつな もやし にんじん とうもろこし キャベツ	エネルギー 862 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.1 g
30	金	黒パン		かぼちゃのひき肉フライ コールスロー もやしのソテー ホーホとピース フルーツジュレ	米油 砂糖 でんぷん 黒パン マヨネーズ かぼちゃのひき肉フライ	大豆 豚肉 牛乳 ハム ベーコン かぼちゃのひき肉フライ	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし 玉葱 セロリ 白桃缶 黄桃缶 ダイズゼリーどろろ ダイズゼリーみかん	エネルギー 846 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.9 g

【月平均】エネルギー： 856 kcal たんぱく質： 31.7 g 脂質： 25.9 g 食塩相当量： 2.6 g

- 献立予定表の食品欄の「点検欄」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。ご承知おきます。
- 学校給食課連絡先：042-769-8283

給食だより

令和8年度10月
相模原市中学校給食

＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

食べ残すと…



▼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。

▼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。