※汁物容器に入っているものには、
▼ が付いています。

12月　献立予定表

令和8年度
相模原市中学校給食

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	黄色(炭水化物　脂質) 働く力になる	赤(たんぱく質　ミネラル) 血や肉になる	緑(ミネラル　ビタミン) 体の調子を整える	栄養価
1	火	ごはん	○	さつまいもコロッケ フレンチサラダ 和風ドライカレー みかん 小袋ソース	米油　米 **さつまいもコロッケ** **小袋ソース**	豚肉　みそ　牛乳 **ハム**	キャベツ　にんじん　きゅうり　みかん　玉葱　ごぼう 古根しょうが　えのきだけ	エネルギー　797 kcal たんぱく質　21.7 g 脂質　19.4 g 食塩相当量　2.0 g
2	水	ごはん	○	鮭のから揚げ きんぴらごぼう もやしのおかかあえ 厚焼き卵 ▼コロコロ塩豚汁	小麦粉　でんぷん　米油 砂糖　ごま　ごま油 さといも　こんにゃく　米	さけ　豚肉　油揚げ かつお節　牛乳 **厚焼き卵**	ごぼう　にんじん　もやし こまつな　だいこん　長ねぎ 古根しょうが	エネルギー　909 kcal たんぱく質　37.0 g 脂質　29.4 g 食塩相当量　2.5 g
3	木	ごはん	○	鶏肉のマーマレード焼き きのことツナの和風スパゲッティ 彩り野菜とチーズのサラダ かぼちゃのマスタードあえ	でんぷん　スパゲティ バター　米油　砂糖　米 **粒入りマスタード** **マヨネーズ**	鶏肉　まぐろ油漬　チーズ 牛乳 **ハム**　**ベーコン**	にんにく　エリンギ　しめじ まいたけ　玉葱　キャベツ とうもろこし　にんじん ブロッコリー　かぼちゃ きゅうり　**マーマレードジャム**	エネルギー　854 kcal たんぱく質　34.1 g 脂質　24.1 g 食塩相当量　1.9 g
4	金	ごはん	○	白身魚のナッツパン粉焼き 豆と卵のツナ炒め ごまドレッシングサラダ チキンカチャトーラ ▼かぶとベーコンのスープ	アーモンド　オリーブ油 ごま　米油　バター　砂糖　でんぷん　米 **パン粉**　**マヨネーズ** **ピュアマンナン**	メルルーサ　チーズ まぐろ油漬　ひよこ豆 鶏肉　牛乳 **炒り卵**　**ハム** **ベーコン**	パセリ　玉葱　にんじん こまつな　キャベツ　にんにく　古根しょうが　セロリー　かぶ	エネルギー　895 kcal たんぱく質　37.3 g 脂質　30.5 g 食塩相当量　3.0 g
7	月	麦ごはん	○	さばのみぞれ煮 にんじんじゃこサラダ 小松菜のごまあえ 大根入りプルコギ ▼げんちん汁	したらき　ごま油　ごま 砂糖　さといも　こんにゃく 米油　米　麦	豚肉　みそ　豆腐　牛乳 **さばのみぞれ煮** **ちりめんじゃこ**	にんじん　こまつな　もやし だいこん　にんにく　にら 長ねぎ　ごぼう	エネルギー　804 kcal たんぱく質　37.3 g 脂質　22.6 g 食塩相当量　2.7 g
8	火	ごはん	○	さつまいもと鶏肉のピリ辛炒め ひじきのサラダ すきやき煮 みかん	でんぷん　さつまいも　米油 ごま油　砂糖　しらたき　米	鶏肉　ひじき　まぐろ油漬 豚肉　生揚げ　牛乳	長ねぎ　にんにく　キャベツ　きゅうり　とうもろこし みかん　にんじん　えのきたけ	エネルギー　837 kcal たんぱく質　29.9 g 脂質　23.1 g 食塩相当量　2.0 g
9	水	ごはん	○	四川豆腐 中華風酢の物 ナッツごぼう ▼フルーツあえ	ごま油　砂糖　でんぷん はるさめ　ごま　小麦粉 米油　アーモンド ナタデココ　米	豆腐　豚肉　みそ　大豆　牛乳 **ハム**	玉葱　にんじん　古根しょうが　にんにく　チンゲン菜 キャベツ　きゅうり　ごぼう 白桃缶　みかん缶　パイン缶	エネルギー　924 kcal たんぱく質　31.8 g 脂質　20.8 g 食塩相当量　2.2 g
10	木	黒パン	○	プレーンオムレツ チリコンカン れんこんのマヨおかか ささみとキャベツのサラダ 小袋アーモンド	マーガリン　小麦粉　米油 アーモンド **マヨネーズ** **黒パン**	大豆　豚肉　かつお節 鶏肉　牛乳 **プレーンオムレツ** **焼きちくわ**	玉葱　にんじん　れんこん キャベツ　にんじん　きゅうり	エネルギー　811 kcal たんぱく質　35.2 g 脂質　33.0 g 食塩相当量　3.6 g
11	金	ごはん	○	いわしのかばやき 煮浸し えのきのバター醤油 肉団子の甘酢あえ ▼わかめ汁	でんぷん　米油　砂糖 バター　米	いわし　かつお節　わかめ 鶏肉　豆腐　牛乳 **ミートボール** **ベーコン**	古根しょうが　はくさい こまつな　エリンギ えのきたけ　たけのこ にんじん　玉葱　ピーマン 干し椎茸　ほうれんそう	エネルギー　888 kcal たんぱく質　32.4 g 脂質　28.8 g 食塩相当量　3.4 g
14	月	玄米ごはん	○	親子煮 海藻サラダ 肉みそひじき ▼すまし汁 みかん	じゃがいも　米油　砂糖 でんぷん　ごま油　米 発芽玄米 **海藻ミックス**	鶏肉　まぐろ油漬　豚肉　ひじき　みそ　豆腐　牛乳 **炒り卵**	にんじん　玉葱　グリンピース キャベツ　きゅうり　みかん 古根しょうが　えのきたけ ほうれんそう	エネルギー　840 kcal たんぱく質　31.3 g 脂質　22.8 g 食塩相当量　3.3 g
15	火	ごはん	○	いかのバーベキューソース 根菜のピクルス 青菜と豆腐のチャンプル 肉じゃが	小麦粉　でんぷん　米油 砂糖　ごま油　じゃがいも　しらたき　米油　米	いか　豆腐　かつお節 豚肉　牛乳	玉葱　古根しょうが　にんにく　だいこん　にんじん レモン果汁　ほうれんそう もやし **アップルソース**	エネルギー　806 kcal たんぱく質　31.7 g 脂質　17.2 g 食塩相当量　2.6 g
16	水	ごはん	○	ビビンバ ナッツとじゃこのサラダ ごま団子 ▼卵とほうれん草のスープ	ごま油　砂糖　ごま　米油 アーモンド　米油　でんぷん　米 **ごまだんご**	豚肉　鶏卵　牛乳 **ハム** **ちりめんじゃこ**	古根しょうが　にんにく 干し椎茸　にんじん　こまつな　だいすもやし　キャベツ きゅうり　ほうれんそう えのきたけ	エネルギー　924 kcal たんぱく質　36.1 g 脂質　30.2 g 食塩相当量　2.9 g
17	木	ごはん	○	大豆とたらの甘辛あえ 和風サラダ 花がんもの煮つけ 切干大根のソース炒め	でんぷん　米油　砂糖　ごま 米	大豆　たら　豚肉　牛乳 **ハム**　**花がんも**	古根しょうが　キャベツ にんじん　きゅうり　切干大根　玉葱	エネルギー　822 kcal たんぱく質　30.6 g 脂質　23.4 g 食塩相当量　2.0 g
毎月19日は食育の日！今月は、「ハンガリー」の料理が登場します✨								
18	金	ロールパン	○	グヤーシュ ツナポテトサラダ ハンガリー風カーボスタ ブロッコリーとハムのソテー ▼鶏肉ときのこのミルクスープ	米油　シェルマカロニ　砂糖 でんぷん　じゃがいも ごま油 **ロールパン**	豚肉　まぐろ油漬　鶏肉　牛乳 **ハム** **ベーコン**	玉葱　にんじん　にんにく グリンピース　とうもろこし　キャベツ　赤パプリカ ブロッコリー　カリフラワー エリンギ　えのきたけ　パセリ	エネルギー　784 kcal たんぱく質　33.9 g 脂質　31.1 g 食塩相当量　3.5 g
21	月	麦ごはん	○	ししゃものカレー揚げ にんじんしりしり 白菜のソテー 麻婆大根 ▼みそ汁	でんぷん　米油　砂糖 ごま油　じゃがいも　米　麦	ししゃも　まぐろ油漬 かつお節　豚肉　みそ 豆腐　わかめ　牛乳 **ベーコン**	にんじん　はくさい　しめじ だいこん　にら　にんにく 長ねぎ	エネルギー　832 kcal たんぱく質　29.3 g 脂質　26.5 g 食塩相当量　2.6 g
22	火	ごはん	○	ぶりのゆずみそ焼き 浅漬け れんこんのにんにく炒め かぼちゃのそぼろあん 冬至特別給食	砂糖　米油　でんぷん　米	ぶり　みそ　鶏肉　牛乳 **ハム**	古根しょうが　ゆず果汁 キャベツ　にんじん　れんこん　こまつな　にんにく　かぼちゃ	エネルギー　932 kcal たんぱく質　33.5 g 脂質　31.8 g 食塩相当量　2.4 g
23	水	ごはん	○	照り焼きハンバーグ スパゲッティミートソース ほうれん草とコーンのソテー スパイシーポテト ▼フルーツジュレ	砂糖　でんぷん　スパゲティ 米油　バター　じゃがいも　米	豚肉　チーズ　生クリーム 牛乳 **ハンバーグ**	にんじん　玉葱　古根しょうが　にんにく　セロリー　トマト缶 マッシュルーム　パセリ ほうれんそう　とうもろこし 白桃缶　みかん缶　りんご缶 **ダイスゼリー（いちご）**	エネルギー　891 kcal たんぱく質　26.6 g 脂質　21.9 g 食塩相当量　1.6 g

【平均】エネルギー：　856 kcal　たんぱく質：　32.3 g　脂質：　25.7 g　食塩相当量：　2.6 g

●献立予定表の食品欄の　**点線囲い**　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。ご承知おきください。

学校給食課連絡先：０４２－７６９－８２８３

12月 給食だより

令和８年度１２月
相模原市中学校給食

冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！



早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べよう



朝・昼・夕の３食を、決まった時間に食べよう



おやつは、時間と量を決めて食べよう



よくかんで食べ過ぎを防ごう



旬の野菜や果物を取り入れよう



冬も、こまめな水分補給を心がけよう



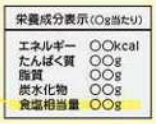
減塩 ～減塩プロジェクト～　１２月は、減塩のコツをお伝えします♪



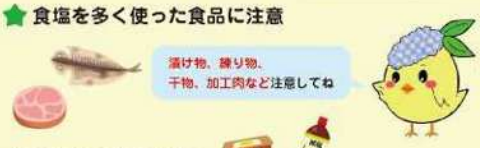
減塩のコツ 選ぶとき



- 栄養成分表示を確認する



- 食塩を多く使った食品に注意



- 減塩食品を活用する



- 新鮮なもの、旬のものを使う

旬の食材は味が濃く、調味料控えめでもおいしく食べられます



減塩のコツ 作るとき



- だしを活用する

だしのうまみがおいしさを引き立てます



- 酸味や香りをいかした味つけを取り入れよう



減塩宣言





相模原市
健康増進課

▼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