

汁物容器に入っているものには、
▼が付いています。

7月 献立予定表

令和5年度
相模原中学校給食

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	
3	月	麦ごはん		白身魚のイタリアントマト煮 無限ピーマン 切干大根のピリ辛炒め ブロッコリーのマヨおかがか和え 洋風かきたま汁 ▼	でんぷん 米油 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 米 麦 マヨネーズ	ホキ まぐる油漬 塩昆布 豚肉 油揚げ かつお節 鶏卵 牛乳 ベーコン 焼きちくわ	玉葱 にんにく トマト パセリ ピーマン もやし 切干大根 にんじん ブロッコリー	エネルギー 864 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.1 g
4	火	パンズパン		かぼちゃコロッケ マカロニサラダ きゅうりのピクルス ほうれん草のソテー アーモンド	米油 マカロニ 砂糖 バター アーモンド パンズパン	牛乳 ハム	キャベツ にんじん きゅうり ほうれん草 とうもろこし かぼちゃコロッケ	エネルギー 796 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g
5	水	ごはん		生揚げの四川煮 揚げ餃子 もやしのサラダ フルーツ杏仁 ▼	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 米 マヨネーズ	生揚げ 豚肉 豚レバーチップ みそ 牛乳 餃子 杏仁豆腐 マンゴー巻天	玉葱 にんじん しょうが にんにく チンゲン菜 もやし きゅうり とうもろこし 白桃 バイン	エネルギー 897 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 1.9 g
6	木	ごはん		鶏肉のから揚げ ドライカレー アーモンドサラダ キャベツとコーンのソテー	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 アーモンド 米 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 牛乳 ハム	にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし 玉葱 トマト	エネルギー 882 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.4 g
7	金	ごはん		太刀魚のピリ辛焼き 星型しんじょう野菜あん 肉みそひじき キャベツの甘酢和え はるさめのすまし汁 七夕特別給食	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 はるさめ 米 マヨネーズ	たちお 豚肉 ひじき みそ 鶏肉 わかめ 牛乳 五目しんじょう 星型かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ もやし えだまめ 玉葱 にんじん こまつな	エネルギー 833 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.8 g
上鶴岡中学校3年生 嶋津 皓太さん提案「笑いで暑さを吹き飛ばせ!!夏バテなんてへっちゃらさ!!」								
10	月	麦ごはん		夏本番! 出番だ! 豚南蛮 カレーなる地元の大豆炒め ビタミンでニコリーサラダ 塩肉じゃが やる気アップ!! ▼	米油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも 米 麦 マヨネーズ	豚肉 大豆 牛乳 炒り卵 ハム	しょうが 長ねぎ ピーマン ブロッコリー カリフラワー にんじん 玉葱 りんご	エネルギー 913 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.7 g
11	火	ごはん		スズキのムニエル なすとトマトのスパゲッティ 彩りサラダ ジャーマンポテト 型抜きレアチーズ	小麦粉 バター オリーブ油 スパゲティ 米油 じゃがいも 米 マヨネーズ	すずき 豚肉 チーズ 牛乳 ベーコン ハム 型抜きレアチーズ	パセリ なす トマト 玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし	エネルギー 902 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.0 g
12	水	ごはん		鶏肉のチリソース 蒸し焼売 海鮮五目炒め ナムル とうもろこしスープ ▼	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま 米 マヨネーズ	鶏肉 いか えび 鶏卵 牛乳 ハム しゅうまい	長ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな きくらげ たけのこ ブロッコリー とうもろこし 玉葱 パセリ	エネルギー 917 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.7 g
13	木	ごはん		なすときすのつぶら(天つゆ) 青菜と桜えびの和え物 ゴーヤのつくだ煮 とうがんのピリ辛炒め	小麦粉 米油 ごま ごま油 砂糖 でんぷん 米 天つゆ	きす さくらえび かつお節 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 牛乳	なす ほうれん草 もやし 長ねぎ しょうが にんにく igaうり とうがん たけのこ 赤ピーマン 万能ねぎ	エネルギー 770 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g
14	金	米粉 ロールパン		かぼちゃのミートソース チキンナゲット 海藻サラダ ズッキーニのにんにく炒め フルーツポンチ ▼	米油 砂糖 ごま油 米粉ロールパン	豚肉 チーズ 海藻ミックス まぐる油漬 ナタデココ 牛乳 ベーコン チキンナゲット	かぼちゃ にんじん 玉葱 パセリ きゅうり もやし ズッキーニ エリンギ にんにく 黄桃 みかん バイン	エネルギー 856 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.6 g
18	火	麦ごはん		冷しゃぶ(ごまドレッシング) うずら卵と玉こんにゃくの生姜煮 お豆のがりんどう ▼	ごま油 こんにゃく 砂糖 米油 アーモンド 米 麦 ごまドレッシング	豚肉 うずら卵 大豆 ひよこ豆 牛乳	チンゲン菜 キャベツ にんじん えのきたけ しょうが	エネルギー 837 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 1.6 g
毎月19日食育の日は、世界のお料理が登場します! 7月は「ハワイ」のお料理を味わいましょう!!								
19	水	ごはん		ハワイアンハンバーグ ガーリックシュリンプ コールスロー スパイシーポテト 彩り野菜スープ 冷凍バイン	米油 砂糖 でんぷん オリーブ油 じゃがいも 米 マヨネーズ デミグラスソース	刺先えび 豚肉 牛乳 ハンバーグ ベーコン	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 レタス パセリ 冷凍バイン	エネルギー 874 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.7 g

【月平均】エネルギー：862kcal たんぱく質：34.3g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.7g

献立予定表の食品欄の **点線囲い** 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い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：042-707-7084

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

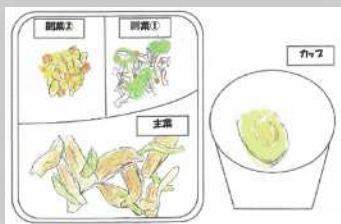
野菜、果物、いも類など



7月の提案献立

暑い時期も元気に過ごせるよう、夏バテ予防の献立が登場です。献立名にもセンスが光ります*お楽しみに

上鶴間中学校 嶋津 皓太さん提案



「笑いで暑さを吹き飛ばせ
夏バテなんてへっちゃらさ♪」

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、提案献立の感想コメントを掲載しています。利用登録や牛乳除去など、各種申請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