

※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6年度
相模原市中学校給食

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
1	月	麦ごはん	■	冷しゃぶ(ごまドレッシング) 揚げボールとにんじんの煮付け お豆のかりんとう なめこ汁	ごま油 砂糖 米油 三温糖 アーモンド 米 麦	豚肉 大豆 ひよこめ 豆腐 みそ 牛乳	チンゲン菜 キャベツ にんじん えのきたけ なめこ 長ねぎ こまつな	エネルギー 899 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.0 g
2	火	ごはん	■	ししゃもの南蛮漬け にんじんしりしり ズッキーニのんにく炒め 塩肉じゃが	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 米	ししゃも 鶏肉 かつお節 豚肉 牛乳	長ねぎ にんじん スズキーニ エリンギ にんにく 玉葱 グリンピース	エネルギー 797 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.0 g
上鶴間中学校3年生 吉田さんが考えた提案献立「～絶品！韓国料理～」が登場します！								
3	水	ごはん	■	甘辛ヤンニョムチキン もやしとほうれん草のナムル ピリ辛キムチ アーモンドサラダ わかめと長ねぎの韓国風スープ	小麦粉 でんぷん 米油 ごま油 はちみつ ごま 砂糖 アーモンド 米	鶏肉 のり わかめ 豆腐 牛乳	にんにく 古根しょうが もやし にんじん ほうれんそう 長ねぎ きゅうり だいこん キャベツ ブロッコリー	エネルギー 838 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.5 g
4	木	サンドパン	■	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ キャベツとじゃこのソテー ポークビーンズ	米油 マカロニ 砂糖 でんぷん	まぐろ油漬 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 牛乳	玉葱 キャベツ とうもろこし にんじん	エネルギー 800 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.1 g
5	金	ごはん	■	赤魚の和風マリネ 青菜とこえびの和え物 星型しんじょ枝豆あん ピーマン炒め 星型かまぼこのすまし汁	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 ピーパン 米	あかうお おきあみ 鶏肉 豆腐 牛乳	玉葱 こまつな もやし 長ねぎ 古根しょうが にんにく えだまめ キャベツ にんじん たら ほうれんそう えのきたけ	エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.8 g
内出中学校2年生 齋藤さんが考えた提案献立「夏野菜たっぷり弁当！」が登場します！								
8	月	麦ごはん	■	夏野菜ソースハンバーグ チンゲン菜の炒め煮 オクラのソテーカレー風味 フライドポテト たまごスープ	米油 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん 米 麦	鶏卵 牛乳	玉葱 にんにく マッシュルーム ズッキーニ 黄ピーマン もやし チンゲン菜 キャベツ にんじん オクラ とうもろこし パセリ	エネルギー 864 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.1 g
9	火	ごはん	■	なす入り四川豆腐 もやしサラダ 香巻き	米油 ごま油 砂糖 でんぷん 米	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	なす 玉葱 にんじん チンゲン菜 古根しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	エネルギー 861 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.4 g
10	水	ごはん	■	アジフライ 切干大根のツナ和え かぼちゃの煮物 海鮮五目炒め 冬瓜の豚汁	米油 砂糖 でんぷん こんにゃく 米	まぐろ油漬 いか えび 豚肉 みそ 牛乳	切干大根 にんじん こまつな キャベツ かぼちゃ たけのこ ブロッコリー にんにく 長ねぎ とうがん ごぼう	エネルギー 817 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.7 g
11	木	ごはん	■	じゃこと豚肉の卵炒め キャベツときゅうりの浅漬け 凍り豆腐のごまみそ	ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米油 ごま 米 三温糖	ちりめんじゃこ 豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	古根しょうが にんじん 玉葱 たけのこ ほんしめじ グリンピース きゅうり キャベツ	エネルギー 877 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.5 g
12	金	ごはん	■	鶏肉のマスタード焼き 青菜のペパロンチーノ 中華ポテト コールスローサラダ フルーツあえ	ごま油 スパゲティ オリーブ油 さつまいも 米油 砂糖 水あめ 米	鶏肉 まぐろ油漬 牛乳	ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 パイン もも みかん	エネルギー 875 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g
16	火	麦ごはん	■	青椒肉絲 コーンポテト 海藻サラダ いかのチリソースがけ	米油 砂糖 でんぷん じゃがいも パター ごま油 米 麦	豚肉 海藻ミックス まぐろ油漬 いか 牛乳	ピーマン 玉葱 たけのこ 古根しょうが とうもろこし にんじん きゅうり もやし にんにく 長ねぎ	エネルギー 798 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g
★7月食育の日は、フランスの料理★ 相陽中学校2年生 三浦さんが考えた提案献立「食からバ」を知ろうが登場します！								
17	水	ライトフランスパン	■	キッシュロレーヌ風オムレツ キャロットラペ チキンサラダ ラタトゥイユ ポトフ	オリーブ油 ごま 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり なす トマト 黄パプリカ 玉葱 ズッキーニ にんにく	エネルギー 760 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.7 g
18	木	ごはん	■	白身魚のカレー竜田揚げ 小松菜のソテー きのこのマリネ 彩り野菜のチーズサラダ 冷凍りんご	米油 じゃがいも 米	チーズ 牛乳	こまつな もやし ほんしめじ えのきたけ きゅうり にんじん にんにく レモン果汁 キャベツ とうもろこし ブロッコリー 冷凍りんご	エネルギー 772 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g

【月平均】エネルギー：826kcal たんぱく質：30.9g 脂質：26.4g 食塩相当量：2.7g

●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：042-769-1392



ねっちゅうしょう よ ぼう

熱中症予防に

すい ぶん ほ きゅう

「水分補給」と

あさ

「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



すい ぶん ほ きゅう

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた

ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒
にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

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。
利用登録や牛乳除去など、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

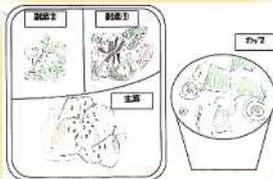


毎日の給食の予約が自動で入る『在校時一括予約』の手続きや、クレジットカードでの入金もこちらからすることができます

7月の提案献立

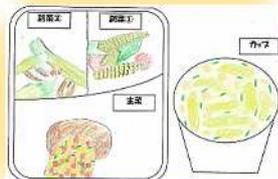
夏野菜をたっぷり使用した献立や、オリンピックに合わせて世界各国の料理が登場します お楽しみに!

上鶴間中
吉田 大翔さん提案



「～絶品! 韓国料理～」

内出中
齋藤 紗菱さん提案



「夏野菜たっぷり弁当!」

相陽中
三浦 咲姫さん提案



「食からパリを知ろう」

