

※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 ごまつな	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 ホークビーンズ	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 ピーファン 米	あかうお おきあみ 鶏肉 豆腐 牛乳	玉葱 ごまつな 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 ごまつな 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	ごまつな 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「水分補給」と「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

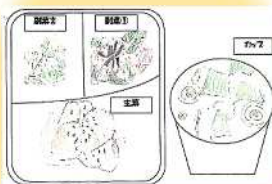


毎日の給食の予約が自動で入る
『在校時一括予約』の手続きや、
クレジットカードでの入金も
こちらからすることができます

7月の提案献立

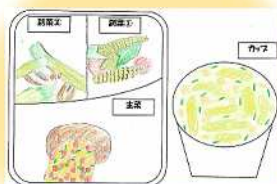
夏野菜をたっぷり使用した献立や、オリンピックに合わ
せて世界各国の料理が登場します お楽しみに!

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」

