

※汁物容器に入っているものには、  
▼ が付いています。

# 9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
2	月	麦ごはん	▼	ガバオ さやいんげんのマヨおかかあえ 青のりポテト 冬瓜のスープ みかんゼリー	ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 米 ▼ マヨネーズ みかんゼリー	豚肉 豚レバー かつお節 あおさ 鶏肉 鶏卵 牛乳	玉葱 にんにく にんにく エリンギ ピーマン 赤パプリカ さやいんげん とうもろこし とうがん チンゲン菜 えのきたけ	エネルギー 842 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.2 g
3	火	ごはん	▼	ミックスフライ(あじ・いか) スズキニの炒め物 にんじんじゃこサラダ ハンパンジー	小麦粉 米油 ごま油 しらたき 砂糖 ごま 米	あじ かつお節 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	古根しょうが スズキニ キャベツ にんにく にんにく 長ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 811 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.3 g
4	水	ごはん	▼	鶏肉のマスタード焼き スパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ 無限ピーマン ひよこ豆のスープ	ごま油 スパゲティ 米油 ごま 米	鶏肉 豚肉 まぐろ油漬 塩昆布 ひよこ豆 チーズ 牛乳	にんにく 玉葱 古根しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり レモン果汁 ピーマン もやし こまつな	エネルギー 846 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.5 g
5	木	ごはん	▼	豚キムチ ひじきサラダ じゃがいもの中華炒め	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも 米	豚肉 ひじき まぐろ油漬 牛乳	にんにく 長ねぎ もやし いら 切干大根 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	エネルギー 837 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.3 g
6	金	ごはん	▼	かれのいマヨネーズ焼き もやしのおかかあえ なすとピーマンのみそ炒め 大学芋 ▼ 鶏肉のすまし汁	砂糖 米油 さつまいも ごま 米	かれい 油揚げ かつお節 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	にんにく もやし にんじん なす ピーマン きゅうり レモン果汁 ピーマン えのきたけ 長ねぎ たかのつめ	エネルギー 849 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.5 g
<b>弥栄中学校3年生 眞板 奈々美さんが考えた提案献立「秋の味覚」が登場します!</b>								
9	月	麦ごはん	▼	さんまのかば焼き にんじんしりしり 青菜のごまあえ(菊の花) だし巻きたまご 野菜たっぷりみそ汁	でんぷん 米油 砂糖 ごま 米 麦	さんま 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ 牛乳	にんにく ほうれんそう もやし 菊のり はくさい 玉葱 万能ねぎ	エネルギー 823 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.4 g
10	火	ごはん	▼	メルルーサのマリネ きんぴらこんにやく ミニ肉まん 小松菜の肉みそ炒め	でんぷん 米油 砂糖 こんにやく ごま油 ごま 米	メルルーサ 豚肉 みそ 牛乳	きゅうり トマト 玉葱 レモン果汁 にんにく こまつな もやし	エネルギー 813 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 1.8 g
11	水	ごはん	▼	麻婆豆腐 春雨サラダ いかにのんにく炒め フルーツ杏仁	米油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ ごま 米	豆腐 豚肉 みそ いか ちりめんじゃこ 牛乳	だけのご 長ねぎ にんじん 干し椎茸 いら 古根しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな もやし みかん バイン	エネルギー 803 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g
12	木	ごはん	▼	オムレツ メキシカンソース フレッシュサラダ ナッツこぼろ	米油 砂糖 小麦粉 アーモンド 米	豚肉 チーズ 大豆 牛乳	玉葱 にんにく トマト キャベツ きゅうり こぼろ	エネルギー 824 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 1.8 g
13	金	ごはん	▼	メンチカツ きゅうりのピクルス マカロニサラダ なすと豚肉のオイスターソース炒め 洋風かきたま汁	米油 オリーブ油 砂糖 マカロニ ごま ごま油 じゃがいも でんぷん 米	豚肉 鶏卵 牛乳	きゅうり たかのつめ キャベツ にんじん なす 玉葱 赤ピーマン にんにく 古根しょうが 万能ねぎ パセリ	エネルギー 858 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.5 g
17	火	麦ごはん	▼	ホキのかりんとう揚げ 小松菜ともやしの煮浸し 里芋の鶏そぼろあん お月見団子	でんぷん 米油 砂糖 アーモンド さといも 米 麦	ホキ 油揚げ かつお節 鶏肉 牛乳	古根しょうが こまつな もやし グリーンピース	エネルギー 807 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
18	水	ごはん	▼	豆まめドライカレー もやしのソテー アーモンドポテトドッグ 野菜スープ	米油 小麦粉 じゃがいも アーモンド 米	大豆 レンズめめ 豚肉 鶏肉 牛乳	玉葱 にんじん ピーマン にんにく トマト もやし レタス キャベツ パセリ	エネルギー 863 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.7 g
<b>9月の食育の日は、イタリアの料理が登場します!おいしく味わって食べましょう!</b>								
19	木	黒パン	▼	チキンカツ フロッキーとツナのペンネ イタリアンサラダ カボチータ 型抜きチーズ	米油 マカロニ オリーブ油 砂糖	まぐろ油漬 牛乳	にんにく ブロッコリー 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり なす スズキニ 黄パプリカ セロリー トマト	エネルギー 819 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.1 g
<b>麻溝台中学校3年生 佐藤 陽向さんが考えた提案献立「暑くて授業に集中できないからビタミンやたんぱく質がふくまれている給食を作ること」が登場します!</b>								
20	金	ごはん	▼	さばのみそ煮 野菜炒め 切干大根とにんじんと油あげの煮物 ポテトサラダ わかめ汁	米油 しらたき 砂糖 じゃがいも 米	豚肉 油揚げ 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	キャベツ にんじん 玉葱 切干大根 きゅうり 干し椎茸 こまつな	エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.1 g
24	火	麦ごはん	▼	油淋鶏 キャベツとコーンのソテー いりごとアーモンドの甘辛あえ さつまいもサラダ	小麦粉 米油 はちみつ ごま油 でんぷん ごま アーモンド 砂糖 さつまいも 米 麦	鶏肉 いりご 牛乳	長ねぎ にんにく 古根しょうが キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり 玉葱	エネルギー 847 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.9 g
<b>内出中学校2年生 天沼 詩さんが考えた提案献立「栄養満点の給食!」が登場します!</b>								
25	水	ごはん	▼	鮭のホイル焼き風 ごま油香る小松菜とじゃこあえ 揚げしゅうまい フロッキーのごまあえ 大豆と里芋のミネストローネ	バター 砂糖 ごま油 米油 ごま さといも オリーブ油 マカロニ 米	さけ ちりめんじゃこ 大豆 牛乳	ほんしめじ 玉葱 とうもろこし 万能ねぎ もやし こまつな フロッキー にんじん セロリー にんにく トマト パセリ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g
26	木	ごはん	▼	しいらの甘酢あんかけ 海藻サラダ キャベツと生揚げのみそ炒め	じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 ごま油 米	しいら うすら卵 海藻 ミックス まぐろ油漬 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	古根しょうが にんじん 玉葱 だけのご 干し椎茸 グリーンピース きゅうり もやし キャベツ	エネルギー 852 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.5 g
27	金	ロールパン	▼	チリコンカーン ハッシュドポテト えびとわかめのガーリック炒め アーモンドサラダ フルーツ寒天	バター 小麦粉 米油 アーモンド ごま油 砂糖	大豆 豚肉 むきえび いか 牛乳 寒天	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 りんご バイン もも	エネルギー 793 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.0 g
<b>麻溝台中学校3年生 滝来 真道さんが考えた提案献立「寝不足による活動の負担を少しでも減らそう」が登場します!</b>								
30	月	わかめごはん	▼	照り焼き豆腐ハンバーグ フロッキーのソテー ナムル ピリ辛切干大根の煮物 みそ汁	砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま じゃがいも 米	油揚げ 鶏肉 みそ わかめ 牛乳	えのきたけ ブロッコリー にんじん とうもろこし もやし ほうれんそう 長ねぎ 切干大根 玉葱	エネルギー 817 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.9 g

[月平均] エネルギー:827kcal たんぱく質:32.1g 脂質:25.9g 食塩相当量:2.6g

●献立予定表の食品欄の「**点検要**」の中にある食品は加工品となります。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:042-769-1392



## ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう！



## ★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



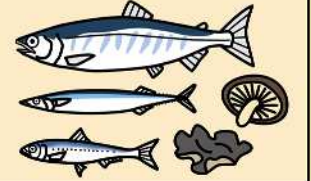
### ●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。



### ●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。



## 不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。



### 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

## 9月の提案献立

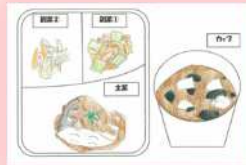
暑さの厳しい日が続き、夏の疲れが出てくる頃ですね。夏バテ予防の給食や、栄養バランスを考えた給食を食べて、元気に過ごしましょう。お楽しみに

弥栄中  
眞板 菜々美さん提案



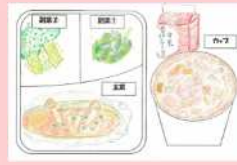
「秋の味覚」

麻溝台中  
佐藤 陽向さん提案



「暑くて授業に集中できないからビタミンやたんぱく質がふくまれている給食を作ること」

内出中  
天沼 詩さん提案



「栄養満点の給食！」

麻溝台中  
渡来 真道さん提案



「寝不足による活動の負担を少しでも減らそう」

