

※汁物容器に入っているものには、
▼が付いています。

10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	おかず	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
1	火	ごはん	白身魚のアーモンド和え キャベツとじゃこのソテー ポテトサラダ 型抜きチーズ	でんぷん 米油 アーモンド 砂糖 じゃがいも 米 マヨネーズ	ホキ ちりめんじゃこ 牛乳 型抜きチーズ ハム	古根しょうが 玉葱 にんじん たけのこ ピーマン 赤ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	エネルギー 831 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.4 g
上清中学校の生徒が考えた提案献立「ごはんが進むお給食」が登場します👏👏							
2	水	ごはん	エビチリ ニラ玉 中華風酢の物 お吸い物 みかん	米油 ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ ごま 米	鶏肉 豆腐 牛乳 えびフリッター 炒り卵	にんにく 古根しょうが 長ねぎ もやし にんじん たら いか キャベツ きゅうり 赤ピーマン こまつな 干し椎茸	エネルギー 784 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g
3	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮びたし れんこんのきんぴら 焼きいも	米油 砂糖 ごま油 ごま さつまいも 米	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	古根しょうが 玉葱 こまつな もやし にんじん れんこん	エネルギー 800 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g
4	金	ごはん	いわしフライ ペンアアラビアータ かぼちゃの塩バター フレンチサラダ ▼ハイン&惠天	米油 マカロニ バター 米	豚肉 寒天 牛乳 いわしフライ ハム	玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム トマト パセリ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり バイソ	エネルギー 872 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 1.1 g
7	月	麦ごはん	お魚豆腐 きのごあんかけ 大根のツナ和え お豆のかりんとう わかめのみそ汁	米油 でんぷん 砂糖 アーモンド 米 麦	まぐろ油漬 大豆 豆腐 ひよこめ わかめ 油揚げ みそ 牛乳 お魚豆腐	えのきだけ まいだけ 干し椎茸 玉葱 もやし にんじん 長ねぎ にんにく だいこん	エネルギー 837 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.6 g
8	火	ごはん	ブレンオムレツ 秋の和風ドライカレー もやしのソテー 彩り野菜のチーズサラダ	さつまいも 米油 米	豚肉 みそ チーズ 牛乳 ブレンオムレツ ベーコン	にんじん 玉葱 ごぼう 古根しょうが もやし キャベツ とうもろこし ブロッコリー	エネルギー 788 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g
9	水	ごはん	あじの和風マリネ キャベツのおかか和え おじゃがもち ひじきと豚肉の煮物 沢煮揚げ	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 米	あじフィレ 油揚げ 牛乳 かつお節 豚肉 ひじき	玉葱 キャベツ にんじん 古根しょうが ごぼう えのきだけ だいこん 万能ねぎ	エネルギー 815 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.2 g
10	木	コッパン	ホークビーンズ マカロニサラダ ほうれん草とコーンのソテー ブルーベリージャム	米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん マカロニ バター マヨネーズ コッパン	大豆 豚肉 牛乳 ハム ベーコン	セロリー にんじん 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり ほうれん草 とうもろこし ブルーベリージャム	エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.2 g
相模中学校2年生小林さんが考えた提案献立「病弱回復おすめ献立」が登場します👏👏							
11	金	ごはん	唐揚げ キャベツの昆布和え 卵焼き ブロッコリーと人参のサラダ 野菜春雨スープ	小麦粉 でんぷん 米油 ごま油 ごま はるさめ 米	鶏肉 塩昆布 まぐろ油漬 牛乳 厚焼きたまご	にんにく 古根しょうが きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー もやし こまつな たけのこ 干し椎茸	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.3 g
15	火	麦ごはん	赤魚のみりん焼き 大根のんにんにく炒め 大豆のみそがらめ 親子煮	砂糖 ごま油 でんぷん 米油 じゃがいも 米 麦	あかうお かつお節 大豆 みそ 鶏肉 牛乳 ベーコン 炒り卵	古根しょうが だいこん えのきだけ にんにく にんじん 玉葱 グリンピース	エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.4 g
16	水	ごはん	いかのBBQソースがけ じゃがいもとさやいんげんのソテー ひじきサラダ もやしスープ みかん	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも 米	いか ひじき まぐろ油漬 豚肉 牛乳 ハム	りんご 玉葱 古根しょうが にんにく さやいんげん みかん キャベツ きゅうり にんじん もやし 長ねぎ たけのこ にら 干し椎茸	エネルギー 801 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g
17	木	ごはん	鶏肉の和風さのこ 切干大根のピリ辛炒め 玉こんにゃくの煮つけ 凍り豆腐のこはく揚げ	米油 バター 砂糖 ごま油 玉こんにゃく 小麦粉 でんぷん 米	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 鶏卵 牛乳	玉葱 ほんめじし にんにく 切干大根 にんじん	エネルギー 831 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 1.8 g
毎月19日食育の日は、世界の料理が登場します！10月は「モロッコのお料理を味わいましょう」👏👏							
18	金	ごはん	かぼちゃと豆のコロッケ マカロニのツナ和え モロカンサラダ 肉野菜炒め ハリラ	米油 マカロニ じゃがいも オリーブ油 砂糖 米	まぐろ油漬 豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 かぼちゃと豆のコロッケ	玉葱 きゅうり にんじん トマト レモン果汁 キャベツ にんにく セロリー	エネルギー 899 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.6 g
上鶴岡中学校3年生水谷さんが考えた提案献立「旬の恵みを味わう秋の味覚給食」が登場します👏👏							
21	月	麦ごはん	秋を感じるサバのみそ煮 笑顔あふれるほうれん草のごま和え きのこのしょうが炒め カリカリ大学芋 もみじのけんろん汁	ごま 砂糖 米油 さつまいも こんにゃく 米 麦	豚肉 豆腐 牛乳 さばのみそ煮 ベーコン ちらしかまぼこ(もみじ)	ほうれん草 もやし にんじん エリンギ えのきだけ 古根しょうが だいこん 長ねぎ ごぼう	エネルギー 860 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.6 g
22	火	ごはん	四川豆腐 海藻サラダ 揚げぎょうざ	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 米	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 海藻ミックス まぐろ油漬 ぎょうざ	玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン菜 きゅうり もやし	エネルギー 821 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g
23	水	ごはん	鶏肉のスパイス焼き 白菜のソテー にんじんじゃこサラダ ジャーマンポテト カクテルゼリー	米油 しらたき ごま油 じゃがいも 米	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ハム ベーコン	玉葱 ほうさい にんじん エリンギ チンゲン菜 カクテルゼリー	エネルギー 827 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.5 g
24	木	ごはん	白身魚のパン粉焼き アーモンドサラダ チキンナゲット 大根のイタリアンソテー	オリーブ油 米油 砂糖 アーモンド 米 パン粉	メルルニサ 粉チーズ 牛乳 ハム ベーコン チキンナゲット	にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん 赤ピーマン	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.1 g
25	金	ごはん	さつまいもと豚肉の揚げ煮 友禅和え 青菜のチャンプル なめこのみそ汁 みかん	さつまいも 米油 砂糖 でんぷん ごま油 米	豚肉 まぐろ油漬 みそ ヨーグルト 豆腐 牛乳 かつお節 油揚げ	古根しょうが だいこん にんじん きゅうり レモン果汁 みかん ほうれん草 もやし なめこ 長ねぎ こまつな	エネルギー 850 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g
麻溝中学校3年生大間さんが考えた提案献立「食べやすくおいしい栄養満点給食」が登場します👏👏							
28	月	わかめごはん	ブリの照り焼き キャベツときゅうりの浅漬け ブロッコリーとにんじんの胡麻和え 肉じゃが かきたま汁	砂糖 水あめ でんぷん ごま じゃがいも しらたき 米油 米	ぶり 豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ 牛乳 ベーコン	古根しょうが レモン果汁 きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー 玉葱 グリンピース こまつな えのきだけ	エネルギー 824 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.3 g
29	火	ごはん	ビビンバ にんじんシューマイ いかとハムのサラダ アーモンド	ごま油 砂糖 ごま 米油 米 アーモンド	豚肉 いか 牛乳 ハム にんじんシューマイ	にんにく 古根しょうが 干し椎茸 にんじん こまつな もやし だいごもやし キャベツ	エネルギー 858 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.3 g
30	水	ごはん	いりこフライ きのこツナの和風スパゲティ 肉団子の甘酢あん フルーツ缶	米油 スパゲティ バター 砂糖 ごま油 でんぷん 米	まぐろ油漬 牛乳 炒り卵 いりこフライ ベーコン ミートボール 杏仁惠天	玉葱 エリンギ ほんめじし まいだけ にんにく にんじん 長ねぎ グリンピース みかん パイソ	エネルギー 839 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.6 g
31	木	黒パン	チキン南蛮 ゆで野菜 かぼちゃのサラダ れんこんのカレー炒め ぶどうゼリー	小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま 米油 粗入りマスタード 黒パン マヨネーズ	鶏肉 豚肉 牛乳 ベーコン	長ねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ れんこん ぶどうゼリー	エネルギー 787 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.8 g

【月平均】エネルギー・825kcal たんぱく質・30.1g 脂質・26.0g 食塩相当量・2.4g

- 献立予定表の食品欄の「**点検要**」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、中学校給食プログラムをご覧ください。
- 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。ご承知おください。

学校給食課連絡先：042-769-1392



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

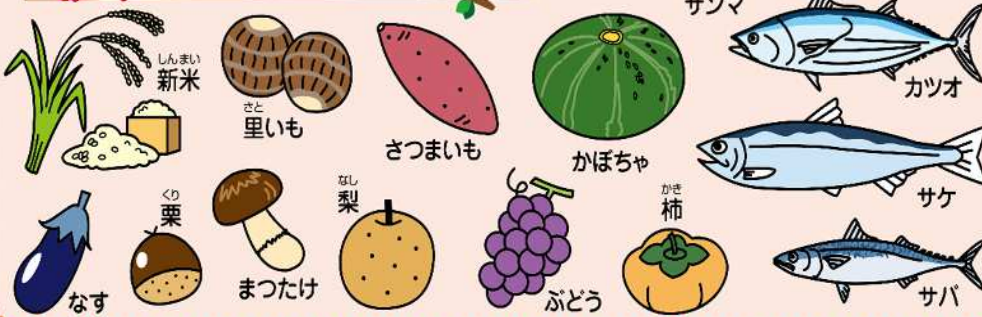


ごはんの食べ方



新米の季節です。よく味わっていただきます。

秋に美味しい食べ物



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

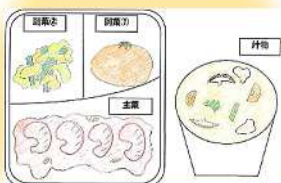


毎日の給食の予約が自動で入る『在校時一括予約』の手続きや、クレジットカードでの入金もこちらからすることができます。

10月の提案献立

秋の味覚をたっぷり取り入れたり、スポーツの日に合わせ身体づくりをテーマにした楽しい献立が登場します

上溝中の生徒提案



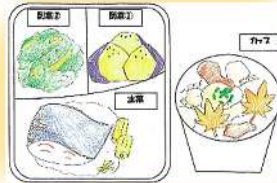
「ごはんが進む進む給食！」

相陽中 小林 愛采さん提案



「疲労回復おすすめ献立」

上鶴間中 水谷 琴美さん提案



「旬の恵みを味わう秋の味覚給食」

麻溝台中 大関 真央さん提案



「食べやすくおいしい & 栄養満点給食」

