

※汁物容器に入っているものには、  
▼が付いています。

# 11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   |
| <b>由野台中学校2年生小山さんが考えた提案献立「各地の郷土料理を味わおう!!」が登場します🍴+</b>     |    |       |   |   |  |  |  |  |
| 1  | 金  | ごはん   | ▼ | 筑前煮<br>ごま入りもみうり<br>みそアーモンド豆<br>もやしのおかかあえ<br>打ち豆汁                  | じゃがいも ごんにやく<br>ごま油 砂糖 ごま<br>でんぷん 米油<br>アーモンド 米   | 鶏肉 ひよこ豆 みそ<br>油揚げ かつお節 豆腐<br>わかめ 打ち豆 牛乳            | にんじん ごぼう れんこん<br>たけのこ 干し椎茸 グリンピース<br>きゅうり キャベツ 古根しょうが<br>もやし こまつな だいこん 長ねぎ       | エネルギー 833 kcal<br>たんぱく質 29.6 g<br>脂質 24.2 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 5  | 火  | 麦ごはん  | ▼ | お煎餅ポテト<br>ごまドレッシングサラダ<br>炒り豆腐<br>大根入りブルコギ<br>小袋アーモンド              | 米油 ごま 砂糖 ごま油<br>米 麦 アーモンド                        | 豆腐 豚肉 みそ 牛乳<br>ハム 焼きちくわ<br>お魚ポテト 炒り卵               | キャベツ もやし にんじん<br>干し椎茸 グリンピース だいこん<br>にんにく 長ねぎ                                    | エネルギー 823 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂質 30.7 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 6  | 水  | ごはん   | ▼ | 回鍋肉<br>コーンしゅうまい<br>貝殻パスタと豆のサラダ<br>もやしスープ                          | 米油 砂糖 ごま油<br>マカロニ でんぷん<br>米                      | 豚肉 みそ 大豆<br>鶏肉 牛乳<br>ハム コーンしゅうまい                   | 古根しょうが にんにく キャベツ<br>にんじん 玉葱 ビーマン<br>えだまめ もやし 長ねぎ<br>たけのこ やら                      | エネルギー 887 kcal<br>たんぱく質 36.3 g<br>脂質 27.5 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 7  | 木  | ごはん   | ▼ | チャプチェ<br>えびと卵のサラダ<br>青菜の肉みそ炒め<br>バイクドスイートポテト                      | はるさめ ごま ごま油<br>砂糖 米油 でんぷん<br>さつまいも バター 米         | 豚肉 むきえび 大豆<br>みそ 牛乳<br>炒り卵                         | 古根しょうが にんにく もやし<br>干し椎茸 たけのこ にんじん<br>ビーマン キャベツ こまつな                              | エネルギー 825 kcal<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂質 23.0 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 8  | 金  | ごはん   | ▼ | ししゃもの南蛮漬け<br>アーモンドあえ<br>かみなりごんにやく<br>厚焼き卵<br>のっぺい汁                | でんぷん 米油 砂糖 ごま<br>アーモンド ごんにやく 米油<br>さといも 米        | ししゃも 鶏肉 油揚げ 牛乳<br>焼きちくわ<br>厚焼きたまご                  | 長ねぎ キャベツ にんじん<br>もやし   | エネルギー 822 kcal<br>たんぱく質 30.0 g<br>脂質 27.7 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 11   | 月  | 麦ごはん  | ▼ | じゃこと豚肉の卵炒め<br>キャベツの甘酢あえ<br>ひじきの中華ソテー<br>フルーツあえ                    | ごま油 砂糖 でんぷん<br>ナタデココ 米 麦                         | ちりめんじゃこ 豚肉<br>むきえび ひじき 牛乳<br>炒り卵 ハム                | 古根しょうが にんじん 玉葱<br>たけのこ ほんしめじ グリンピース<br>キャベツ とうもろこし もやし<br>パイン みかん りんごゼリー         | エネルギー 853 kcal<br>たんぱく質 33.3 g<br>脂質 25.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 12   | 火  | ごはん   | ▼ | タンドリーチキン<br>ツナと青菜のペペロンチーノ<br>白菜ときこのソテー<br>さつまいもと豆のサラダ             | 砂糖 スパゲティ オリーブ油<br>米油 さつまいも 米                     | 鶏肉 ヨーグルト まぐろ油漬<br>大豆 牛乳<br>ハム ベーコン                 | ほうれんそう にんにく ほうさい<br>こまつな ほんしめじ にんじん<br>きゅうり                                      | エネルギー 814 kcal<br>たんぱく質 32.7 g<br>脂質 23.0 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| <b>弥栄中学校3年生石井さんが考えた提案献立「日本の和食を楽しむ!」が登場します🍴+</b>          |    |       |   |   |  |  |  |  |
| 13   | 水  | ごはん   | ▼ | アツフライ<br>白菜の塩麹あえ<br>切り干し大根のあえ物<br>肉じゃが<br>長ねぎとわかめスープ              | 米油 ごま油 砂糖<br>じゃがいも しらたき<br>米油 でんぷん 米             | かつお節 油揚げ 豚肉<br>鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳<br>アツフライ               | ほうさい こまつな 切干大根<br>にんじん 玉葱 グリンピース<br>長ねぎ 古根しょうが                                   | エネルギー 807 kcal<br>たんぱく質 28.6 g<br>脂質 23.6 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 14   | 木  | ごはん   | ▼ | 豚肉とじゃがいもの韓国風炒め<br>室わかめのナムル<br>ピリ辛ごんにやく&蒸卵<br>いかとハムサラダ             | じゃがいも 米油 はるさめ<br>ごま 砂糖 ごま油<br>玉こんにやく でんぷん 米      | 豚肉 くきわかめ うすら卵<br>いか 牛乳<br>ハム                       | にんにく 長ねぎ にんじん<br>古根しょうが キャベツ   | エネルギー 802 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 25.9 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 15   | 金  | ロールパン | ▼ | メルルーサのナッツパン粉焼き<br>もやしのカレーソテー<br>豆腐ナゲット<br>白菜とコーンのミルクスープ<br>みかん    | アーモンド オリーブ油<br>米油 でんぷん<br>パン粉 ロールパン              | メルルーサ 豚肉 鶏肉<br>牛乳<br>豆腐ナゲット ベーコン                   | ハセリ もやし キャベツ<br>ほうさい にんじん 玉葱<br>とうもろこし みかん                                       | エネルギー 789 kcal<br>たんぱく質 32.8 g<br>脂質 35.1 g<br>食塩相当量 3.5 g |
| 18   | 月  | ごはん   | ▼ | 黒酢de許豚<br>ピリ辛キムチ<br>ビーフン炒め<br>鶏こぼろスープ                             | でんぷん 米油 砂糖 ごま油<br>ビーフン 米                         | 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳<br>Kimchi                              | 古根しょうが たけのこ にんじん<br>玉葱 れんこん ビーマン きゅうり<br>だいこん ほうさい いら<br>にんにく こぼろ<br>えのきたけ チンゲン菜 | エネルギー 845 kcal<br>たんぱく質 30.9 g<br>脂質 24.4 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| <b>毎月19日食育の日は、世界の料理が登場します! 11月は「アメリカ」の料理を味わいましょう! 🍴+</b> |    |       |   |   |  |  |  |  |
| 19   | 火  | ごはん   | ▼ | バップアローチキン<br>マッシュポテト<br>コールスローサラダ<br>ポークピーズ                       | 小麦粉 でんぷん 米油<br>じゃがいも 米油 砂糖<br>米 マヨネーズ            | 鶏肉 牛乳 大豆<br>豚肉<br>ハム                               | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし レモン果汁<br>玉葱 にんじん セロリー  | エネルギー 877 kcal<br>たんぱく質 34.0 g<br>脂質 28.9 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 20   | 水  | 赤米ごはん | ▼ | お祝いコロッケ<br>ゆずの香りあえ<br>じゃこほうれん草の卵炒め<br>肉みそひじき<br>すまし汁<br>ブルーベリーゼリー | 米油 砂糖<br>でんぷん 米 赤米<br>お祝いコロッケ<br>さがみはら<br>大好き給食  | ちりめんじゃこ 豚肉<br>ひじき みそ 鶏肉 豆腐<br>牛乳<br>お祝いかまぼこ<br>炒り卵 | ほうさい にんじん ゆず果汁<br>ほうれんそう 玉葱 古根しょうが<br>さがみグリーン<br>ブルーベリーゼリー                       | エネルギー 846 kcal<br>たんぱく質 29.0 g<br>脂質 25.5 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 21   | 木  | ごはん   | ▼ | さつまいもといかの天ぷら<br>和風サラダ<br>切干大根のソース炒め<br>みかん                        | さつまいも 小麦粉 米油<br>米 天つゆ                            | いか ハム 豚肉 牛乳  | キャベツ にんじん 切干大根<br>玉葱 みかん   | エネルギー 799 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂質 21.2 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 22   | 金  | ごはん   | ▼ | 鯖の香味焼き<br>にんじんしりしり<br>かぼちゃの煮物<br>ごぼうとれんこんのきんぴら<br>ごまみそ汁           | 砂糖 米油 でんぷん ごま<br>ごま油 じゃがいも 米<br>和食の日             | さば まぐろ油漬 かつお節<br>油揚げ 豆腐 みそ<br>大豆 牛乳                | 長ねぎ にんじん かぼちゃ<br>れんこん ごぼう  | エネルギー 897 kcal<br>たんぱく質 29.6 g<br>脂質 30.1 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| <b>上鶴間中学校3年生藤原さんが考えた提案献立「みんな大好き! もくもくこんだて!!」が登場します🍴+</b> |    |       |   |   |  |  |  |  |
| 25   | 月  | 麦ごはん  | ▼ | ごはんつくな<br>根菜のピクルス<br>無限ビーマン<br>ポテトサラダ<br>豚汁                       | 砂糖 でんぷん ごま油<br>ごま じゃがいも 米油<br>ごんにやく 米 麦<br>マヨネーズ | まぐろ油漬 塩昆布<br>豚肉 豆腐 みそ 牛乳<br>ハム ごはんつくな              | だいこん にんじん レモン果汁<br>ビーマン もやし きゅうり<br>長ねぎ ごぼう                                      | エネルギー 822 kcal<br>たんぱく質 29.5 g<br>脂質 25.2 g<br>食塩相当量 2.9 g |
| 26   | 火  | ごはん   | ▼ | 鯖のバター醤油ソース<br>マカロニのツナあえ<br>キャベツの煮びたし<br>ナッツこぼろ                    | 砂糖 バター マカロニ<br>米油 小麦粉 アーモンド 米                    | さけ まぐろ油漬 油揚げ<br>かつお節 大豆 牛乳                         | 古根しょうが 玉葱 キャベツ<br>もやし にんじん ごぼう   | エネルギー 782 kcal<br>たんぱく質 31.0 g<br>脂質 20.5 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 27   | 水  | ごはん   | ▼ | 生揚げの四川煮<br>もやしのサラダ<br>香巻き<br>ヨーグルトポンチ                             | ごま油 砂糖 でんぷん<br>米油 米                              | 生揚げ 豚肉 みそ<br>ヨーグルト 牛乳<br>香巻き                       | 玉葱 にんじん 古根しょうが<br>にんにく チンゲン菜 もやし<br>きゅうり とうもろこし 黄桃<br>みかん パイン                    | エネルギー 899 kcal<br>たんぱく質 30.4 g<br>脂質 30.8 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 28   | 木  | ごはん   | ▼ | 鶏肉のマスタード焼き<br>ペンネミートソース<br>青菜ともやしの塩炒め<br>彩り野菜のチーズサラダ              | ごま油 マカロニ<br>米油 米<br>粒入りマスタード                     | 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳                                       | 玉葱 にんじん 古根しょうが もやし<br>にんにく セロリー マッシュルーム<br>トマト ハセリ こまつな<br>キャベツ とうもろこし ブロッコリー    | エネルギー 779 kcal<br>たんぱく質 32.0 g<br>脂質 22.7 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| <b>上溝南中学校3年生小山さんが考えた提案献立「集中力・記憶力up! 給食」が登場します🍴+</b>      |    |       |   |   |  |  |  |  |
| 29   | 金  | 黒パン   | ▼ | サンマのカレー揚げ<br>ベーコンと小松菜の卵炒め<br>ブロッコリーのわかめマヨネーズ和え<br>ミネストローネ<br>みかん  | でんぷん 小麦粉 米油<br>じゃがいも オリーブ油<br>マヨネーズ 黒パン          | さんま かつお節<br>大豆 牛乳<br>焼きちくわ<br>ベーコン 炒り卵             | こまつな にんじん もやし<br>みかん ブロッコリー とうもろこし<br>玉葱 セロリー にんにく<br>トマト みかん                    | エネルギー 820 kcal<br>たんぱく質 31.4 g<br>脂質 36.2 g<br>食塩相当量 3.0 g |

[月平均] エネルギー: 831kcal たんぱく質: 30.3g 脂質: 26.6g 食塩相当量: 2.4g

●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

# 給食だより



令和6年度11月  
相模原市中学校給食

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



### いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



### ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



令和7年2月 節分豆まめ給食 イラストを募集します！  
（節分や津久井在来大豆をイメージしたイラスト）



選ばれたイラストは、イベント給食用の資料や、給食予約サイト、ブログなどに活用させていただきます。

締め切り：12月6日（金）まで（各学校へ提出してください）



### ▼中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一ロメモ、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



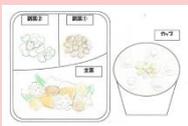
毎日の給食の予約が自動で入る『在校時一括予約』の手続きや、クレジットカードでの入金もこちらからすることができます☆

## 11月の提案献立

11/8「いい歯の日」や、11/22「和食の日」にちなんだ給食や、栄養バランスや彩りを工夫した給食が登場します。お楽しみに♪



由野台中  
小山 紗矢さん提案



「各地の郷土料理を味わおう!!」

弥栄中  
石井 駿也さん提案



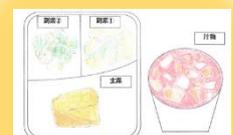
「日本の「和」食を楽しむ!」

上鶴間中  
篠原 結香さん提案



「みんな大好き! もぐもぐこんだて」

上溝南中  
小山 莉嶋さん提案



「集中力・記憶力UP! 給食」