

※汁物容器に入っているものには、
▼が付いています。

4月 献立予定表



令和7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
14	月	わかめごはん	▼	ハンバーグトマトソース 小松菜ともやしのソテー フレンチサラダ ナッツごぼろ 洋風かきたま汁	米油 小麦粉 砂糖 アーモンド じゃがいも でんぷん 精白米	大豆 鶏卵 わかめ 牛乳	玉葱 にんにく こまつな マッシュルーム もやし とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり ごぼろ パセリ	エネルギー 892 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.2 g
15	火	ごはん	▼	さわらの竜田揚げ 豆と卵の炒め物 ほうれん草のごま和え 肉じゃが	でんぷん 米油 こま 砂糖 じゃがいも しらたき 精白米	さわら まぐろ油漬 白いんげん豆 豚肉 牛乳	古根しょうが 玉葱 にんじん こまつな ほうれんそう もやし グリーンピース	エネルギー 842 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 1.9 g
16	水	ごはん	▼	麻婆豆腐 中華風酢の物 揚げぎょうざ フルーツ杏仁	米油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ こま 精白米	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	だけのご 長ねぎ にんじん 干し椎茸 にら 古根しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん パイン りんご	エネルギー 882 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.1 g
17	木	黒パン	▼	鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとコーンのソテー フライドポテト ブロッコリーの マヨおかか和え 型抜きチーズ	マカロニ オリーブ油 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 はるさめ じゃがいも	鶏肉 大豆 かつお節 牛乳	玉葱 にんじん にんにく トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー	エネルギー 804 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.6 g
毎月19日食育の日は、大阪・関西万博に合わせて、関西地方の料理が登場します！								
18	金	ごはん	▼	ホキの梅みそ焼き 切干大根のツナ和え たこ焼き ポテトサラダ 吉野汁	砂糖 米油 じゃがいも でんぷん 精白米	ホキ みそ まぐろ油漬 鶏肉 牛乳	古根しょうが 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり だけのご だいこん こまつな 長ねぎ 干し椎茸	エネルギー 798 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.6 g
21	月	麦ごはん	▼	豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 青菜と小エビの和え物 凍り豆腐のごまみそ 五目スープ	米油 ごま油 小麦粉 でんぷん 砂糖 こま 緑豆はるさめ 精白米 麦	豚肉 干しえび 凍り豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	古根しょうが 玉葱 キャベツ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし 長ねぎ にんにく こまつな だけのご 干し椎茸	エネルギー 862 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.0 g
22	火	ごはん	▼	鶏肉のから揚げ キャベツの甘酢和え 揚げボールと 玉こんにゃくの煮つけ いかの五目炒め	小麦粉 でんぷん 米油 ごま油 砂糖 玉こんにゃく 精白米	鶏肉 むきえび いか 牛乳	にんにく 古根しょうが キャベツ きくらげ にんじん だけのご ブロッコリー 長ねぎ	エネルギー 814 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.4 g
23	水	ごはん	▼	ししゃもの南蛮漬け にんじんじゃこサラダ たまご焼き きんぴらごぼろ じゃがいものみそ汁	でんぷん 米油 砂糖 しらたき こま油 こま じゃがいも 精白米	ししゃも ちりめんじゃこ 豚肉 わかめ みそ 牛乳	長ねぎ にんじん ごぼろ 玉葱 こまつな	エネルギー 812 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.2 g
24	木	ごはん	▼	回鍋肉 コーンしゅうまい ナムル 味付け煮干し	米油 砂糖 こま油 こま 精白米	豚肉 みそ 牛乳	古根しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 ビーマン もやし こまつな 長ねぎ	エネルギー 809 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g
25	金	ロールパン	▼	鶏肉のスパイス焼き ブロッコリーのソテー マカロニのツナ和え かぼちゃサラダ ミネストローネ	米油 マカロニ 砂糖 じゃがいも オリーブ油	鶏肉 まぐろ油漬 牛乳	玉葱 ブロッコリー にんじん とうもろこし かぼちゃ セロリー にんにく トマト	エネルギー 789 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 3.3 g
28	月	麦ごはん	▼	かれのいのナッツパン粉焼き スパゲティミートソース ほうれん草のソテー 中華ポテト キャベツと豆のスープ	アーモンド オリーブ油 スパゲティ 米油 バター さつまいも 砂糖 水あめ 精白米 麦	かれのい チーズ 豚肉 白いんげん豆 牛乳	パセリ にんじん 玉葱 古根しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト ほうれんそう とうもろこし キャベツ	エネルギー 857 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.9 g
相原中学校2年遠藤さんが考えた提案献立「沖縄料理店にめんぞ〜れ！」が登場します！								
30	水	ごはん	▼	タコライス わかめサラダ チャンフルー フルーツポンチ	米油 でんぷん こま油 ナタデココ 精白米	豚肉 大豆 チーズ 海藻ミックス まぐろ油漬 豆腐 かつお節 牛乳	玉葱 にんにく スッキーニ トマト にんじん きゅうり もやし こまつな パイン みかん	エネルギー 878 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.3 g

【月平均】エネルギー：837kcal たんぱく質：32.9g 脂質：26.3g 食塩相当量：2.8g

●献立予定表の食品欄の **点線囲** 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され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



給食だより



令和7年度4月
相模原市中学校給食

入学 ご入学・ご進級おめでとうございます

中学校デリバリー給食は、市の栄養士が献立を作成し、毎日様々なメニューを提供しています。中学校生活が充実したものとなるように、心身ともに大きく成長するみなさんを食の面からサポートしていきます。

旬の食材や地元の食材はもちろんのこと、イベント給食・行事食・郷土食・世界の料理・生徒が考えた提案献立など、様々なメニューが取り入れられています。ぜひ、中学校デリバリー給食をご活用ください！

また、給食写真や献立ごとの食材を相模原市中学校給食ブログで公開しています。子どもたちが日々、どのような給食を食べているのか参考にしてみてください。生徒のみなさんが考えた提案献立も紹介しています！

給食は、栄養バランスの
良い食事のお手本です！



汁物または
フルーツ
水分補給
など

主食
ごはんまたはパン
炭水化物

主菜

肉・魚・卵を使った
メインのおかず

たんぱく質・脂質

副菜①

野菜やきのこ、海藻・豆類を使った
普段の食事では
不足しがちなおかず

ビタミン・ミネラル

副菜②

【飲用牛乳パック】自分の飲んだ牛乳パックを開封・洗浄し、乾燥させ、資源ごみとしてリサイクルに取り組んでいます。また、環境負荷の低減に向け、ストローレス対応のものを使用しています。（必要に応じて、プラスチックストローを使用しても構いません。）

▼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☆

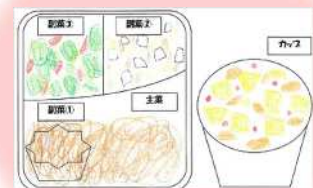


4月の提案献立



中学校デリバリー給食では、「生きた教材」となる学校給食を活用し、生徒が考えた献立を実際に提供する「提案献立」に取り組んでいます。この取り組みは、生徒が食に関わり、学ぶ機会を作り、食への興味・関心を高めることを目的としています。みんなが食べてみたくなる、わくわくするような、素敵なアイデアを募集しています！

相原中 遠藤 仁真さん提案



「沖縄料理店に めんぞ〜れ！」