

※汁物容器に入っているものには、
▼が付いています。

5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・緑水化物・糖質	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	高カロリーになる	血や肉になる	体の調子を整える	
1	木	ごはん	揚げ焼きチキン もやしソテー にんじんじゃこサラダ スパイシーピーズ	黒糖 水あめ でんぷん しらたき ごま油 米油 米	鶏肉 ちりめんじゃこ 大豆 牛乳	レモン果汁 もやし ごまつな にんじん	エネルギー 809 kcal たんぱく質 33.8 g 脂肪 28.1 g 食塩相当量 1.5 g
2	金	ごはん	かつおのチネギソース キャベツのおかかあえ ひじきともやしのソテー かぼちゃのそぼろあん かきたま汁	でんぷん 米 砂糖 ごま油 米	かつお 細揚げ かつお節 ひじき 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	古根しょうが 玉葱 にんにく キャベツ にんじん とうもろこし もやし かぼちゃ グリーンピース ごまつな えのきたけ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 37.8 g 脂肪 22.1 g 食塩相当量 2.8 g
7	水	麦ごはん	ドライカレー さやいんげんとハムのソテー アーモンドサラダ フルーツジュレ	米油 小麦粉 アーモンド ごま油 砂糖 米 麦	大豆 レンズ豆 豚肉 牛乳	玉葱 にんじん ビーマン じゃがいも トマト さやいんげん キャベツ ブロッコリー 舞茸 いかん豆 パイン缶	エネルギー 834 kcal たんぱく質 29.6 g 脂肪 21.3 g 食塩相当量 2.2 g
8	木	ごはん	鮮のパターしょうゆソース ほうれん草とちくわのさっぱりあえ 肉みそ炒り餅 揚げポールの煮つけ	砂糖 バター 米油 こんにゃく 米	紅 豚肉 みそ 牛乳	古根しょうが ほうれん草 にんにく レモン果汁 長ねぎ	エネルギー 791 kcal たんぱく質 38.4 g 脂肪 22.6 g 食塩相当量 3.0 g
内出中学校2年生さん提案「やさいたっぷり！色とりどり食卓」							
9	金	ごはん	肉じゃが 小松菜とにんじんのごまあえ ゆめめし 舞茸きゅうり 核舟のツナマヨサラダ 豚汁	じゃがいも しらたき 米油 砂糖 ごま ごま油 マカロニ 米	豚肉 まぐろ油漬 豆腐 みそ 牛乳	にんじん 玉葱 さやいんげん ごまつな きゅうり もやし にんにく えのきたけ とうもろこし だいこん 長ねぎ ごぼう	エネルギー 803 kcal たんぱく質 27.6 g 脂肪 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
12	月	麦ごはん	青魚焼 ひじきサラダ いかチリ かんきつ類 中華スープ	米油 砂糖 でんぷん ごま油 米 麦	豚肉 ひじき まぐろ油漬 いか 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	ビーマン 赤ビーマン 玉葱 だしのこ 古根しょうが もやし きゅうり とうもろこし にんにく 長ねぎ 甘夏みかん ごまつな いら ぎくらげ えのきたけ	エネルギー 827 kcal たんぱく質 36.1 g 脂肪 23.4 g 食塩相当量 3.0 g
13	火	ごはん	しいらと大豆の米粉揚げ 春雨サラダ 切干大根のソース炒め にんじんとねぎの豚炒め	米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ほうろく ごま 米	しいら 大豆 豚肉 牛乳	古根しょうが レモン果汁 にんじん きゅうり 切干大根 赤ビーマン 玉葱 もやし 長ねぎ にんにく	エネルギー 806 kcal たんぱく質 31.6 g 脂肪 23.0 g 食塩相当量 1.6 g
14	水	ごはん	鶏肉のマスタード焼き ナポリタン 青のりボテ フレッシュサラダ 野菜スープ	ごま油 スパゲティ 米油 じゃがいも 米	鶏肉 あおき 豚肉 牛乳	玉葱 にんじん ビーマン 古根しょうが マッシュルーム ブロッコリー きゅうり レタス キャベツ ハセリ	エネルギー 825 kcal たんぱく質 32.2 g 脂肪 23.2 g 食塩相当量 3.2 g
15	木	ごはん	メルルーサのマヨネーズ焼き キャベツとアスパラガスのソテー ごぼうサラダ じゃがいもアーモンドみそあえ	米油 砂糖 ごま じゃがいも アーモンド 米	メルルーサ チーズ みそ 牛乳	玉葱 ハセリ キャベツ アスパラガス とうもろこし にんにく ごぼう にんじん きゅうり	エネルギー 816 kcal たんぱく質 27.4 g 脂肪 27.1 g 食塩相当量 1.7 g
16	金	ロールパン	ポークビーンズ ほうれん草とコーンのソテー いかとハムのサラダ 卵スープ	米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	大豆 豚肉 いか 鶏卵 牛乳	セロリー にんじん 玉葱 グリーンピース ほうれん草 とうもろこし キャベツ ハセリ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 39.6 g 脂肪 33.5 g 食塩相当量 3.9 g
5月の食育の日は、韓国料理が登場します！おしく味わって食べましょう♪							
19	月	麦ごはん	ピビンバ チーズボール チリキサラダ キムチスープ 韓国酒	ごま油 砂糖 ごま 米油 米 麦	豚肉 海苔ミックス 豆腐 牛乳	古根しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん ごまつな だいごもやし もやし キャベツ きゅうり 長ねぎ 玉葱 キムチ	エネルギー 825 kcal たんぱく質 34.6 g 脂肪 25.4 g 食塩相当量 2.7 g
20	火	ごはん	あじの和風マリネ 友禅えし 煮ひたし 鶏肉とじゃがいものごま煮	でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ごま 米	あじ まぐろ油漬 玉揚げ かつお節 鶏肉 牛乳	玉葱 だいこん にんじん きゅうり レモン果汁 キャベツ もやし 古根しょうが ごまつな	エネルギー 832 kcal たんぱく質 31.3 g 脂肪 26.1 g 食塩相当量 2.6 g
21	水	ごはん	だしの豚肉オイスター炒め キャベツとしらすのサラダ 揚げ餃子 わかめスープ	砂糖 ごま ごま油 米油 米	豚肉 しらす干し 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	だしのこ 玉葱 にんじん ちんゲン菜 にんにく 古根しょうが 長ねぎ キャベツ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 30.5 g 脂肪 23.7 g 食塩相当量 2.7 g
22	木	ごはん	いかのBBQソースかけ 枝豆ボテ 小松菜ともやしのソテー 雑穀サラダ 型抜きチーズ	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも バター ごま油 米	いか 牛乳 まぐろ油漬	アップルソース 玉葱 古根しょうが にんにく えだまめ もやし ごまつな とうもろこし キャベツ にんじん さくらんぼ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 37.6 g 脂肪 22.0 g 食塩相当量 3.2 g
23	金	パンズパン	コロッケ ゆでキャベツ 豆と豚のツナ炒め ハンネアラビータ 寒天入りフルーツあえ 小豆ソース	米油 マカロニ バター	まぐろ油漬 さいのめん豆 豚肉 寒天市 牛乳	キャベツ にんじん 玉葱 ごまつな にんにく セロリー マッシュルーム トマト パセリ みかん缶 パイン缶 舞茸	エネルギー 813 kcal たんぱく質 26.6 g 脂肪 26.4 g 食塩相当量 3.8 g
相模原中学校2年生若田さん提案「中、韓、和、紹興」							
26	月	麦ごはん	麻婆豆腐 和風ジャーマンポテト ナムル ブロッコリーのごまあえ 鶏肉のスープ	米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも ごま 米	豆腐 豚肉 大豆 ねぎ 鶏肉 牛乳 ハム	長ねぎ にんじん 干し椎茸 ちり 古根しょうが にんにく 玉葱 もやし ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし	エネルギー 806 kcal たんぱく質 30.6 g 脂肪 22.1 g 食塩相当量 2.8 g
27	火	ごはん	豚肉とじゃこの炒め きゅうりとわかめの卵の物 凍り豆腐のごまみそ揚げ のりの佃煮	ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま 米	ちりめんじゃこ 豚肉 みそ わかめ 凍り豆腐 牛乳	古根しょうが にんじん 玉葱 だしのこ ほんしめじ グリーンピース きゅうり	エネルギー 867 kcal たんぱく質 32.4 g 脂肪 29.0 g 食塩相当量 2.8 g
28	水	ごはん	しゃもちから揚げ にんじんの炒め 小松菜と油揚げのあえもの お煎豆腐ピリ辛ソース 香付汁	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 米	しゃもち 鶏肉 かつお節 玉揚げ わかめ 牛乳	にんじん もやし ごまつな 長ねぎ 古根しょうが にんにく だしのこ	エネルギー 784 kcal たんぱく質 28.4 g 脂肪 28.3 g 食塩相当量 2.9 g
29	木	ごはん	赤魚のから揚げ野菜あんかけ きんぴらごぼう かぼちゃの塩バター 厚揚げ卵	でんぷん 米油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 バター 米	あかうが 牛乳	キャベツ もやし にんじん 玉葱 ビーマン ごぼう かぼちゃ	エネルギー 866 kcal たんぱく質 29.2 g 脂肪 27.9 g 食塩相当量 1.8 g
30	金	ごはん	さばのかしー揚げ 和風サラダ ブロッコリーのマヨおかか かんきつ類 すまし汁	でんぷん 小麦粉 米油 米	さば かつお節 鶏肉 豆腐 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー 美生柑 ごまつな えのきたけ 長ねぎ	エネルギー 836 kcal たんぱく質 29.9 g 脂肪 32.0 g 食塩相当量 2.8 g

【目安】エネルギー：819kcal たんぱく質 32.1g 脂肪 25.5g 食塩相当量 2.7g

●献立予定表の食品欄の「点検欄」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。

お問い合わせ先：042-789-1292



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



▼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☆

5月の提案献立

栄養バランスや、全体の彩りを考えた工夫がいっぱいの献立が登場します! お楽しみに♪

内出中 森 玄鳳さん提案



「やさいたっぷり! 色とりどりの食事」

相原中 岩田 実朝さん提案



「中、韓、和、給食」

