

※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8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		かれのいムニエル アーモンドサラダ ひじきのソテー ハニージンモンボテ 白菜とコーンのミルクスープ	小麦粉 パター オリーブ油 アーモンド 米油 砂糖 ごま油 さつまいも はちみつ でんぷん 米 麦	かれのい ひじき 鶏肉 牛乳 ハム ベーコン	ハセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし もやし はくさい 玉葱 クリームコーン	エネルギー 932 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.4 g
4	水	ごはん		豚肉の香り焼き 小松菜と油揚げの炒めもの ピリ辛玉こんにゃく ハムとキャベツのマヨネーズ和え わかめ汁	ごま油 砂糖 玉こんにゃく でんぷん 米	豚肉 油揚げ わかめ 豆腐 鶏肉 牛乳	玉葱 こまつな もやし 古根しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 干し椎茸	エネルギー 820 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.9 g
5	木	ごはん		ぶりの幽庵焼き きゅうりとキャベツの浅漬け きんぴらごぼろ 親子煮	砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 米油 でんぷん 米	ぶり 鶏肉 牛乳 さつま揚げ 炒り卵	古根しょうが ゆず果汁 きゅうり キャベツ にんじん ごぼろ 玉葱 グリーンピース	エネルギー 851 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.5 g
6	金	コッペパン		ボークビーンズ フレンオムレット いりごとアーモンドの甘辛和え 彩り野菜のチーズサラダ フルーツ和え	米油 砂糖 でんぷん アーモンド ごま	大豆 豚肉 チーズ 牛乳 ベーコン いりこ フレンオムレット	セロリー にんじん 玉葱 グリーンピース キャベツ とうもろこし フロッコリー みかん缶 バイン缶 黄桃缶 白桃缶	エネルギー 777 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.1 g
9	月	麦ごはん		麻婆豆腐 くきわかめのナムル いかのチリソース 照り焼き肉団子 中華スープ	米油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ ごま 米 麦	豆腐 豚肉 みそ くきわかめ いか 鶏肉 牛乳 ミートボール	たけのこ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 にら 古根しょうが にんにく 玉葱 こまつな きくらげ えのきだけ	エネルギー 928 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.4 g
10	火	ごはん		さばのカレーみそ煮 小松菜とにんじんのごま和え ひじきの煮物 だし巻きたまご	ごま 砂糖 こんにゃく ごま油 米	ひじき 大豆 牛乳 だし巻きたまご さばのカレー味噌煮	こまつな にんじん	エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
11	水	ごはん		ほっけの塩焼き きのこの生煮炒め かぼちゃの煮物 みそ汁 みかん	米油 砂糖 じゃがいも 米	ほっけ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 ベーコン	エリンギ えのきだけ 古根しょうが みかん かぼちゃ にんじん 長ねぎ	エネルギー 798 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g
12	木	ごはん		だらのアーモンドチーズ焼き 玄米サラダ 小えびのから揚げ れんこんと豚肉の甘辛炒め	バター アーモンド もち玄米 米油 砂糖 でんぷん 米	たら チーズ 剣先えび 豚肉 牛乳 ハム ちりめんじゃこ	ハセリ キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん えのきだけ 古根しょうが	エネルギー 832 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.1 g
13	金	ロールパン		タンドリーチキン スパゲティミートソース フレンチサラダ 青のりポテト 卵スープ	砂糖 スパゲティ 米油 じゃがいも でんぷん	鶏肉 豚肉 チーズ あおさ 鶏卵 牛乳 ヨーグルト ハム	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 ハセリ トマト キャベツ きゅうり	エネルギー 872 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 3.9 g
16	月	ごはん		白身魚ナッツパン粉焼き にんじんじゃこサラダ 肉みそひじき ひよこ豆のスープ みかん	アーモンド オリーブ油 しらたき 米油 砂糖 でんぷん 米	メルルーサ チーズ 豚肉 ひじき みそ ひよこ豆 鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン	ハセリ にんじん みかん 玉葱 古根しょうが こまつな にんにく	エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g
17	火	ごはん		麻婆もやし 春巻き ひじきの中華ソテー 大学いも	砂糖 でんぷん ごま油 米油 さつまいも ごま 米	豚肉 みそ ひじき 牛乳 春巻き ハム	だいずもやし 長ねぎ にら にんじん にんにく とうもろこし キャベツ	エネルギー 897 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.0 g
18	水	ごはん		赤魚の和風マリネ ほうれん草のおひたし にんじんとねぎの卵炒め キャベツと生揚げのみそがらめ のっぺい汁	砂糖 米油 ごま油 さといも でんぷん 米	赤魚 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 炒り卵 焼きちくわ	玉葱 ほうれん草 はくさい にんじん 長ねぎ にんにく キャベツ だいこん	エネルギー 851 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.2 g
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。								
19	木	丸パン スライス		ハンバーグマトソース フライドポテト コールスロー ブロッコリーのソテー 型抜きチーズ	米油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ハンバーグ ハム 型抜きチーズ	玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 フロッコリー カリフラワー	エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.2 g
20	金	赤米ごはん		お祝いコロッケ キャベツとコーンのソテー もやしのおかか和え 花型しんじょ野菜あん ゆずみそ汁	米油 砂糖 でんぷん 米 赤米	油揚げ 花かつお 豚肉 みそ 牛乳 五目しんじょ(花型)	キャベツ とうもろこし もやし えだまめ かぶ にんじん ゆず果汁	エネルギー 846 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.6 g
24	火	ごはん		鶏肉のから揚げ えびの甘酢和え 揚げボールと玉こんにゃくの煮つけ 切干大根のピリ辛炒め	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 玉こんにゃく 米	鶏肉 えび 豚肉 油揚げ 牛乳 揚げボール	古根しょうが はくさい 切干大根 にんじん	エネルギー 865 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.2 g
25	水	ごはん		豆まめドライカレー ごまドレッシングサラダ ブロッコリーのツナマヨ炒め 根菜のミネストローネ	米油 小麦粉 ごま じゃがいも オリーブ油 米	大豆 レンズまめ 豚肉 まぐろ油漬 かつお節 牛乳 ハム ベーコン	玉葱 にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー セロリー だいこん ハセリ	エネルギー 823 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.9 g
26	木	ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜ともやしの塩炒め 凍り豆腐のこく揚げ 里芋のあんかけ	砂糖 米油 パター ごま油 小麦粉 でんぷん さといも 米	さけ みそ 凍り豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	キャベツ とうもろこし にんじん まいたけ こまつな もやし にんにく 古根しょうが グリーンピース	エネルギー 874 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.8 g
27	金	ごはん		ホイコーロー 白菜の塩麹和え 揚げ餃子 杏仁豆腐	米油 砂糖 ごま油 米	豚肉 みそ かつお節 牛乳 杏仁豆腐 ぎょうざ	古根しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 ピーマン はくさい ほうれん草 りんご缶 みかん缶 バイン缶	エネルギー 895 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.1 g
30	月	麦ごはん		ししゃものごまだれかけ 野菜のカレー炒め 煮出し 肉豆腐 鶏肉のすまし汁	でんぷん 米油 ごま 砂糖 しらたき 米 麦	ししゃも 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐 鶏肉 うすら卵 牛乳 ハム	キャベツ にんじん さやいんげん こまつな もやし 玉葱 グリーンピース 長ねぎ えのきだけ	エネルギー 874 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.1 g

【月平均】エネルギー：848 kcal たんぱく質：34.1 g 脂質：25.9 g 食塩相当量：2.6 g

●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：042-769-8283

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



食事を支える人たち



▼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☆



▼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、
献立の詳細等を掲載しています。
利用登録など、各種申請用紙もダウ
ンロード可能です♪



～減塩プロジェクト～

11月・12月のおたよりで減塩について
取り上げます。食生活を振り返ってみましょう。

さがみはら街ぐるみ 減塩プロジェクト

～まずはマイナス1g～

さがみはら健活！応援団

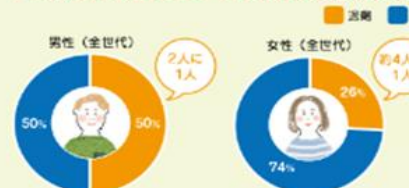
日本人が1日に摂っている食塩相当量の実態



つまり... 男女共にオーバー

相模原市の実態

●「あなたの塩分チェックシート」を用いた食塩摂取傾向



●3歳6か月児健康診査 尿中食塩濃度調査



大人も子ども、食塩を摂り過ぎだね
まずは-1g!
食塩を減らすコツを
見てみよう

食塩のとりすぎは、 どうしていけないの？



あなたの「塩分摂取傾向」は？

1分でわかる！自分の「塩分摂取傾向」
をチェックしよう
意外な結果が出るかも！



※「あなたの塩分チェックシート」
監修：社会医療法人腎臓病センター 理事長
理事長：土橋直也先生 管理栄養士：山崎香織先生

減塩宣言

