

※汁物容器に入っているものには、
▼ が付いています。

12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	※	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		さつまいもコロッケ フレンチサラダ 和風ドライカレー みかん 小袋ソース	米油 米 さつまいもコロッケ 小袋ソース	豚肉 みそ 牛乳 ハム	キャベツ にんじん きゅうり みかん 玉葱 ごぼう 古根しょうが えのきだけ	エネルギー 797 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
2	水	ごはん		鮭のから揚げ きんぴらごぼう もやしのおかかあえ 厚焼き卵 コロコロ塩豚汁	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 こま ごま油 さといも こんにゃく 米	さけ 豚肉 油揚げ かつお節 牛乳 厚焼き卵	ごぼう にんじん もやし こまつな だいこん 長ねぎ 古根しょうが	エネルギー 909 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.5 g
3	木	ごはん		鶏肉のマーマレード焼き きのこツツナの和風スパゲッティ 彩り野菜とチーズのサラダ かぼちゃのマスタードあえ	でんぷん スパゲティ バター 米油 砂糖 米 粒入りマスタード マヨネーズ	鶏肉 まぐろ油漬 チーズ 牛乳 ハム ベーコン	にんにく エリンギ しめじ まいたけ 玉葱 キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー かぼちゃ きゅうり マーマレードジャム	エネルギー 854 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.9 g
4	金	ごはん		白身魚のナッツパン粉焼き 豆と卵のツツ炒め こまドレッシングサラダ チキンチャトーラ かぶとベーコンのスープ	アーモンド オリーブ油 ごま 米油 バター 砂糖 で んぷん 米 パン粉 マヨネーズ ピュアマンナン	メルルーサ チーズ まぐろ油漬 ひよこ豆 鶏肉 牛乳 炒り卵 ハム ベーコン	パセリ 玉葱 にんじん こまつな キャベツ にんにく 古根しょうが セロリー かぶ	エネルギー 895 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.0 g
7	月	麦ごはん		さばのみぞれ煮 にんじんじゃこサラダ 小松菜のごまあえ 大根入りフルコギ けんちん汁	しらたき ごま油 ごま 砂糖 さといも こんにゃく 米油 米 麦	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 さばのみぞれ煮 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな もやし だいこん にんにく いら 長ねぎ ごぼう	エネルギー 804 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.7 g
8	火	ごはん		さつまいもと鶏肉のピリ辛炒め ひじきのサラダ すきやき煮 みかん	でんぷん さつまいも 米油 ごま油 砂糖 しらたき 米	鶏肉 ひじき まぐろ油漬 豚肉 生揚げ 牛乳	長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん にんじん えのきだけ	エネルギー 837 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.0 g
9	水	ごはん		四川豆腐 中華風酢の物 ナッツごぼう フルーツあえ	ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ こま 小麦粉 米油 アーモンド ナタデココ 米	豆腐 豚肉 みそ 大豆 牛乳 ハム	玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ きゅうり ごぼう 白桃缶 みかん缶 バイン缶	エネルギー 924 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
10	木	黒パン		ブレーンオムレツ チリコンカン れんこんのマヨおかか ささみとキャベツのサラダ 小袋アーモンド	マーガリン 小麦粉 米油 アーモンド マヨネーズ 黒パン	大豆 豚肉 かつお節 鶏肉 牛乳 ブレーンオムレツ 焼きちくわ	玉葱 にんにく れんこん キャベツ にんじん きゅうり	エネルギー 811 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 3.6 g
11	金	ごはん		いわしのかばやき 煮漁し えのきのバター醤油 肉団子の甘酢あえ わかめ汁	でんぷん 米油 砂糖 バター 米	いわし かつお節 わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳 ミートボール ベーコン	古根しょうが はくさい こまつな エリンギ えのきだけ たいのこ にんじん 玉葱 ヒーマン 干し椎茸 ほうれんそう	エネルギー 888 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.4 g
14	月	玄米ごはん		親子煮 海藻サラダ 肉みそひじき すまし汁 みかん	じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん ごま油 米 芽芽玄米 海藻ミックス	鶏肉 まぐろ油漬 豚肉 ひじき みそ 豆腐 牛乳 炒り卵	にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり みかん 古根しょうが えのきだけ ほうれんそう	エネルギー 840 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.3 g
15	火	ごはん		いかのバーベキューソース 根菜のピクルス 青菜と豆腐のチャンプル 肉じゃが	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも し らたき 米油 米	いか 豆腐 かつお節 豚肉 牛乳	玉葱 古根しょうが にんにく だいこん にんじん レモン果汁 ほうれんそう もやし アップルソース	エネルギー 806 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g
16	水	ごはん		ビビンバ ナッツとじゃこのサラダ ごま団子 卵とほうれん草のスープ	ごま油 砂糖 ごま 米油 アーモンド 米油 でんぷん 米 ごまだんご	豚肉 鶏卵 牛乳 ハム ちりめんじゃこ	古根しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん こまつな だいすもやし キャベツ きゅうり ほうれんそう えのきだけ	エネルギー 924 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.9 g
17	木	ごはん		大豆とたらもの甘辛あえ 和風サラダ 花がんもの煮つけ 切干大根のソース炒め	でんぷん 米油 砂糖 ごま 米	大豆 たら 豚肉 牛乳 ハム 花がんも	古根しょうが キャベツ にんじん きゅうり 切干大根 玉葱	エネルギー 822 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g
毎月19日は食育の日！今日は、「ハンガリー」の料理が登場します☆								
18	金	ロールパン		グーシェ ツナポテトサラダ ハンガリー風カーボスタ ブロッコリーとハムのソテー 鶏肉ときこのミルクスープ	米油 シェルマカロニ 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 ロールパン	豚肉 まぐろ油漬 鶏肉 牛乳 ハム ベーコン	玉葱 にんじん にんにく グリンピース とうもろこし キャベツ 赤パプリカ ブロッコリー カリフラワー エリンギ えのきだけ パセリ	エネルギー 784 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.5 g
21	月	麦ごはん		ししゃものカレー揚げ にんじんしりしり 白菜のソテー 麻婆大根 みそ汁	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも 米 麦	ししゃも まぐろ油漬 かつお節 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳 ベーコン	にんじん はくさい しめじ だいこん いら にんにく 長ねぎ	エネルギー 832 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.6 g
22	火	ごはん		ぶりのゆずみそ焼き 浅漬け れんこんのにんにく炒め かぼちゃのそぼろあん 冬至 特別給食	砂糖 米油 でんぷん 米	ぶり みそ 鶏肉 牛乳 ハム	古根しょうが ゆず果汁 キャベツ にんじん れんこん こまつな にんにく かぼちゃ	エネルギー 932 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.4 g
23	水	ごはん		照り焼きハンバーグ スパゲッティミートソース ほうれん草とコーンのソテー スライシーポテト フルーツジュレ	砂糖 でんぷん スパゲティ 米油 バター じゃがいも 米	豚肉 チーズ 生クリーム 牛乳 ハンバーグ	にんじん 玉葱 古根しょうが にんにく セロリー トマト缶 マッシュルーム パセリ ほうれんそう とうもろこし 白キヌセロリ いちじこ	エネルギー 891 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.6 g

【月平均】エネルギー： 856 kcal たんぱく質： 32.3 g 脂質： 25.7 g 食塩相当量： 2.6 g

●献立予定表の食品欄の「点検用印」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。ご通知おきください。

学校給食課連絡先：042-7669-8283



給食たより



令和8年度12月
相模原市中学校給食

各休み中の食生活

こんなことに気をつけよう!



早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを食べよう



朝・昼・夕の3食を、
決まった時間に
食べよう



おやつは、
時間と量を決めて
食べよう



よくかんで
食べ過ぎを防ごう



旬の野菜や果物を
取り入れよう



冬も、こまめな
水分補給を
心がけよう



～減塩プロジェクト～ 12月は、減塩のコツをお伝えします♪



減塩のコツ

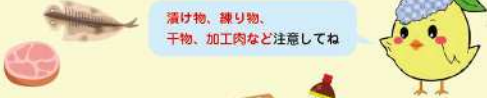
選ぶとき

★ 栄養成分表示を確認する

ここをチェック!

栄養成分表示 (10g当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

★ 食塩を多く使った食品に注意



★ 減塩食品を活用する



★ 新鮮なもの、旬のものを使う

旬の食材は味が濃く、調味料控えめでもおいしく食べられます



減塩のコツ

作るとき

★ だしを活用する

だしのうまみがおしさを引き立てます



★ 酸味や香りをいかした味つけを取り入れよう

酸味

酢・レモンなど



辛み

わさび・カレー粉
とうがらしなど



香り

しそ・ネギ・ゆず
ごま・みょうがなど



減塩宣言

まずは栄養成分
表示を見る
20代



味が足りない時は、
うま味調味料をプラス
してみる
40代



相模原市
健康増進課

▼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♪

▼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