



給食献立予定表



令和7年度 相馬市立向陽中学校

日付		献立名		主 な 材 料 名			
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		血や肉になる 体の調子をととのえる 力や熱のもとになる			
7	月	祝 令和7年度 入学式・始業式					
8	火	コッペパン 和風サラダ いちご 牛乳	チョコレートクリーム クリームシチュー 牛乳	824 28.3 25.9 2.6	牛乳 ロースハム 鶏肉	レタス 人参 きゅうり しめじ 玉ねぎ グリンピース コーン いちご	コッペパン じゃがいも バター チョコレートクリーム
9	水	お祝い献立	チキンピラフ 大根マヨサラダ アルファベットスープ 牛乳 お祝いデザート(クレープ)	838 24.2 29.9 2.3	鶏肉 牛乳 まぐろ缶詰 ウインナー	玉ねぎ コーン 人参 大根 ピーマン きゅうり マッシュルーム キャベツ	ごはん じゃが芋 バター クレープ マヨネーズ マカロニ
10	木		ソフト麺 肉うどんの汁 煮干しと青大豆の揚げ煮 牛乳	884 24.8 21.6 2.8	豚肉 大豆 かまぼこ 牛乳 煮干し	ごぼう 小松菜 人参 ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ	ソフト麺 水あめ さつま芋 上白糖 片栗粉 いりゴマ 米油
11	金		麦ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト和え 牛乳	882 26.7 26.7 2.2	牛乳 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	にんにく 枝豆 生姜 野菜ジュース 玉ねぎ バイン缶 人参 みかん缶 黄桃缶	ごはん ゼリー 大麦 油 じゃが芋 ホイップクリーム
14	月	カミング30 さんまる献立	そばろ井(麦ごはん) 根菜汁 かみかみ和え 牛乳	786 34.9 22.7 2.9	牛乳 卵 豚ひき肉 味噌 鶏ひき肉 さきいか 大豆ミート 油揚げ	生姜 もやし 大根 たけのこ ごぼう きゅうり たくあん 人参 ねぎ ミックスベジタブル	ごはん 片栗粉 大麦 上白糖 油 つきこんにゃく ドレッシング
15	火		ウインナードッグパン(コッペパン) 枝豆とレタスのサラダ オニオンスープ 牛乳	752 29.1 29.7 3.2	ウインナー 牛乳 鶏肉	レタス 枝豆 人参 きゅうり 赤パプリカ コーン 玉ねぎ もやし グリーンレタス ほうれん草	コッペパン 上白糖 ドレッシング
16	水	お花見献立	ちらし寿司 すまし汁 いちごクリーム大福 牛乳	774 34.3 20.2 2.9	鶏ひき肉 卵 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 なた あおさのり	干びょう 絹さや 人参 ねぎ ごぼう 干ししいたけ	ごはん 上白糖 いりゴマ いちごクリーム大福
17	木		中華麺 塩タンメンスープ 中華サラダ 牛乳	823 27.1 21.0 2.4	牛乳 なた 豚肉 鶏肉 いか あさり	たけのこ なら レタス もやし ねぎ きゅうり 人参 木耳 キャベツ コーン	中華麺 油 春雨 ドレッシング
18	金		麦ごはん すずきの青葉揚げ ほうれん草のゴマ酢和え 牛乳 厚揚げと大根のみそ汁	729 32.1 19.0 2.5	牛乳 味噌 すずき 青のり粉 生揚げ	ほうれん草 小松菜 もやし 大根 人参 ねぎ えのきだけ	ごはん すりゴマ 大麦 上白糖 片栗粉 油
19	土	お弁当の日 (授業参観・PTA総会)					
21	月	3年生 調整のため 1・2年生のみ	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 牛乳 かき玉スープ	782 31.7 27.5 2.5	豚ロース肉 ロースハム 卵 ベーコン	生姜 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参	ごはん 大麦 ドレッシング
22	火	1・2年生 お弁当 / 3年生 修学旅行					
23	水	1・2年生 お弁当 / 3年生 修学旅行					
24	木	1・2年生 お弁当 / 3年生 修学旅行					
25	金	3年生 調整のため 1・2年生のみ	麦ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ひじきと豆のサラダ 牛乳 きのこのすまし汁	779 33.9 24.9 2.4	牛乳 鮭 ひじき 大豆 わかめ 味噌 木綿豆腐 粉チーズ かまぼこ	パセリ しめじ キャベツ 干ししいたけ 枝豆 ねぎ 人参	ごはん 上白糖 大麦 いりゴマ マヨネーズ オリーブ油
28	月	振 替 休 日					
29	火	【 祝 日 】 昭 和 の 日					
30	水		ごはん のりたまふりかけ 小松菜サラダ 牛乳 豚肉と野菜の煮物	751 28.0 26.4 2.0	のりたま 豚肉 牛乳 生揚げ チーズ ロースハム	小松菜 大根 きゅうり 人参 キャベツ 枝豆 レモン 生姜	ごはん 上白糖 油 こんにゃく
学校給食栄養基準		800 30.0 22.2 2.5未満	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価 800 29.5 24.6 2.5		★学校給食栄養基準とは・・・文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準を参考とし、相馬市の児童生徒の体格及び生活活動等の実態並びに地域の実情に合わせた基準です。 ★材料・その他の都合で献立が変わることがあります。	

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食について

【献立】

- ・「鉄分アップ献立」「カルシウムアップ献立」… 家庭で不足しがちな鉄・カルシウムを取り入れた献立
- ・「カミングさんまる30献立」… よく噛んで食べることを意識することを目的に、かみごたえのある食材を取り入れた献立。
- ・「そうま(うま)うま献立」… 相馬の食材や郷土食の良さについて理解を深めることを目的に、相馬産の食材を中心に取り入れた献立。
- ・「日本型食生活献立」… ごはんを中心に魚・肉・牛乳・乳製品・野菜・海藻・豆類・果物など多様な副食などを組み合わせた食生活のこと。
毎月19日の食育の日やその前後のごはんの日に取り入れています。

【主食の割り当て】

月：麦ごはん 火：パン 水：ごはん 木：めん 金：麦ごはん 1・2年生：173回 3年生：167回

【年間給食回数】

今年度も、安心・安全で美味しい給食づくりに心がけて努めていきます。
一年間よろしくお願いたします。
給食室一同

