



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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主 な 材 料 名		
			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
2月	鉄分アップ献立 ビビンバ丼(麦ごはん) 牛乳 キャベツとあさりのスープ ゼリー	771 30.9 20.2 2.9	牛乳 卵 豚ひき肉 あさり 大豆ミート 木綿豆腐	にんにく ぜんまい もやし 大豆もやし 生姜 キャベツ たけのこ ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ にんじん	ごはん ごま油 大麦 いりゴマ サラダ油 ゼリー 上白糖
3火	セサミトースト いかと水菜のサラダ ふわふわ卵スープ 牛乳	702 25.2 32.0 2.5	牛乳 ベーコン いか 卵 粉チーズ	水菜 にんじん きゅうり 玉ねぎ レタス 小松菜 玉ねぎ コーン	食パン いりゴマ 生クリーム すりゴマ マーガリン ドレッシング グラニュー糖 パン粉
4水	給食なし 中体連のため がんばれ!				
5木	給食なし 中体連のため				
6金	お弁当の日 中体連予備日				
9月	カミングさんまる30献立 麦ごはん のりたまふりかけ 豚肉とごぼうのかりん揚げ 牛乳 小松菜のみそ汁	801 28.5 24.4 2.3	牛乳 味噌 のりたま 豚肉 油揚げ	生姜 ねぎ ごぼう 小松菜 にんじん	ごはん 上白糖 大麦 いりゴマ 片栗粉 じゃが芋 米油
10火	お弁当の日 中体連予備日				
11水	五目チャーハン ワンタンスープ プリン 牛乳	771 29.2 23.3 3.3	豚ひき肉 なたと 焼豚 プリン 卵 牛乳	玉ねぎ もやし にんじん 木耳 たけのこ ねぎ 干しいたけ	ごはん ごま油 ワンタン
12木	中華麺 チャンポンメンスープ レタスとツナのサラダ 牛乳	759 24.9 16.9 3.9	豚肉 牛乳 いか まぐろ油漬 あさり さつま揚げ なたと	生姜 きゅうり レタス もやし にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン 干しいたけ グリーンレタス	中華麺 サラダ油 ドレッシング
13金	麦ごはん ドライカレー 海藻サラダ 牛乳	786 27.6 25.0 3.0	豚ひき肉 ハム 粉チーズ 牛乳 海藻	玉ねぎ にんにく コーン にんじん トマト グリーンピース きゅうり 生姜 レタス	ごはん 大麦 サラダ油 ドレッシング
地場産物活用状況調査(6月16日～6月20日)					
16月	ごはん 鶏肉の照り焼き 牛乳 きゅうりのピリ辛漬け じゃがいものみそ汁	735 29.1 19.3 2.1	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	にんにく 玉ねぎ きゅうり 大根 にんじん	ごはん 上白糖 ごま油 じゃが芋
17火	コッペパン 県産梨ジャム 牛乳 あじのマリネ ミネストローネ	843 33.6 25.7 3.3	牛乳 あじ 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト パプリカ赤・黄 にんじん	食パン 上白糖 梨ジャム マカロニ 片栗粉 じゃが芋 米油
18水	そうまうまうま献立 たこめし いんげんのごまネーズ和え 豚汁 牛乳	715 27.8 20.3 3.0	たこ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 豚肉	にんじん 大根 いんげん ごぼう キャベツ ねぎ もやし	ごはん じゃが芋 上白糖 こんにゃく マヨネーズ サラダ油 すりゴマ
19木	ソフト麺 わかめうどんの汁 相馬のかき揚げ 牛乳 県産一口いちごゼリー	867 24.6 18.9 3.5	鶏肉 いか わかめ ちくわ かまぼこ 青さのり ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ	ソフト麺 天ぷら粉 米油 ゼリー
20金	日本型食生活献立 ごはん めひかりの唐揚げ 牛乳 五目きんぴら にらと豆腐のみそ汁	770 33.7 19.8 2.3	牛乳 豆腐 めひかり 味噌 豚肉 さつま揚げ	ごぼう 玉ねぎ にんじん いんげん にら	ごはん サラダ油 片栗粉 上白糖 米油 いりゴマ こんにゃく ごま油
23月	マーボー生揚げ丼(麦ごはん) 春雨スープ 牛乳	765 28.9 22.4 2.5	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 なたと 生揚げ 味噌	生姜 たけのこ 木耳 にんにく ねぎ 玉ねぎ にら にんじん 干しいたけ	ごはん サラダ油 大麦 ごま油 上白糖 春雨 片栗粉
24火	【セルフハムカツサンド】 食パン ハムカツ パックソース 牛乳 グリーンサラダ クラムチャウダー	826 28.8 28.0 3.6	ハムカツ あさり 牛乳 チーズ ベーコン	レタス パプリカ赤 グリーンレタス コーン きゅうり 玉ねぎ パセリ にんじん マッシュルーム	丸パン 米油 じゃが芋 ドレッシング
25水	そばろ丼(ごはん) 牛乳 茎わかめの和風サラダ もずくと枝豆のすまし汁	761 30.8 23.5 3.8	鶏ひき肉 木綿豆腐 かまぼこ 卵 牛乳 もずく 茎わかめ	生姜 もやし 枝豆 きゅうり にんじん	ごはん 上白糖 ドレッシング
26木	カルシウムアップ献立 中華麺 しょうゆラーメンスープ 小松菜のじゃこ和え ヨーグルト	750 22.2 13.6 4.4	焼豚 しらす干し なたと 牛乳 ヨーグルト	にんじん コーン もやし ねぎ たけのこ 小松菜 ほうれん草	中華麺 ドレッシング
27金	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 酢豚 中華スープ	764 28.3 20.7 3.0	ひじき 豆腐 牛乳 豚肉 ベーコン	生姜 干しいたけ 玉ねぎ ビーマン にんじん 木耳 たけのこ もやし	ごはん 上白糖 大麦 ごま油 片栗粉 米油
30月	麦ごはん ひらめのさざれ焼き おかひじきのさっぱり和え 呉汁 牛乳	798 36.2 24.1 3.0	牛乳 大豆 ひらめ 味噌 ちくわ 木綿豆腐	パセリ 大根 おかひじき ねぎ きゅうり にんじん	ごはん すりゴマ 大麦 上白糖 パン粉 ごま油 マヨネーズ じゃが芋
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	
			775 28.8 22.2 3.1	★学校給食栄養基準とは…文部科学省が定めた生徒1人1食あ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。	