



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 ゼンマイ 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 ジャガ芋 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 なると 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 干ししいたけ	ごはん ごま油 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 なると キャベツ 玉ねぎ コーン 干ししいたけ グリーンレタス	生姜 きゅうり レタス もやし にんじん ねぎ あさり 玉ねぎ コーン なると キャベツ 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 ジャガ芋 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 ジャガ芋 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 いんげん にら 干ししいたけ	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 豚ひき肉 豚ひき肉 なると 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 グリーンレタス チーズ コーン ベーコン きゅうり 玉ねぎ パセリ にんじん マッシュルーム	レタス パプリカ赤 玉ねぎ トマト 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 なると 牛乳 ヨーグルト	にんじん コーン もやし たけのこ ほうれん草 玉ねぎ 小松菜	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 干ししいたけ 玉ねぎ ピーマン 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 吳汁 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	バセリ 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 ジャガ芋
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。	