



## 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	
7/1	火	コッペパン チョコレートクリーム ジャーマンポテト イタリアンスープ 牛乳	802 28.9 28.4 2.6	牛乳 ウインナー 鶏肉 卵	玉ねぎ パセリ にんにく ズッキーニ	キャベツ にんじん トマト ほうれん草	コッペパン バター 油 じゃがいも チョコレートクリーム		
2	水	七夕献立 ちらしずし セタ汁 セタデザート 牛乳	753 29.6 18.2 4.2	鶏ひき肉 油揚げ 卵 牛乳	かまぼこ麺 鶏肉 なると 豆腐	干びよう にんじん オクラ ごぼう にんじん 干しいたけ 小ねぎ	ごはん いりゴマ みかん入りくずもち 上白糖		
3	木	ソフト麺 マーボー麺の具 牛乳 煮干しと青大豆の揚げ煮	939 28.2 24.5 2.9	豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	かえり煮干し 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん	ソフト麺 油 上白糖 水あめ いりゴマ さつまいも		
4	金	麦ごはん 鶏肉のカレー照り焼き ひじきサラダ 牛乳 にらとじゃがいものみそ汁	732 29.1 20.4 2.5	牛乳 鶏肉 干しひじき ツナ(まぐろ)	味噌	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ	ごはん 大麦 上白糖 ドレッシング		
7	月	カミング30 さんまる献立 豚キムチ丼(麦ごはん) 牛乳 たこきゅうりの梅マヨ和え 豆腐と根菜のスープ	778 30.7 23.5 3.8	牛乳 豚肉 たこ わかめ	豆腐 かまぼこ	生姜 白菜キムチ ごぼう にんにく たけのこ 大根 玉ねぎ にら 練り梅 にんじん きゅうり もやし	ごはん 大麦 油 上白糖	いりゴマ ごま油 マヨネーズ	
8	火	カルシウム アップ献立 食パン キャラメルクリーム フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ ヨーグルト 牛乳	850 29.6 24.9 3.3	牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク	ヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん とうもろこし	食パン バター ドレッシング キャラメルクリーム		
9	水	ツナごはん 小松菜サラダ 夏野菜のみそ汁 牛乳	734 26.9 22.9 2.9	ツナ(まぐろ) 牛乳 チーズ 油揚げ	味噌	にんじん キャベツ 玉ねぎ 枝豆 レモン なす 小松菜 かぼちゃ オクラ きゅうり ズッキーニ	ごはん オリーブ油 上白糖 じゃが芋		
10	木	鉄アップ 献立 中華麺 ジャージャー麺の具 牛乳 ほうれん草とあさりのスープ すいか	833 25.6 18.9 3.2	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 豆腐	あさり	にんにく たけのこ もやし 生姜 きゅうり すいか にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ	中華麺 油 上白糖 片栗粉	ごま油	
11	金	麦ごはん ポークカレー フルーツ杏仁 牛乳	844 21.2 19.7 2.4	牛乳 豚肉 粉チーズ		にんにく 野菜ジュース 生姜 パイン缶 玉ねぎ みかん缶 にんじん 黄桃缶	ごはん 杏仁豆腐 大麦 ナタデココ じゃが芋 上白糖		
14	月	中華丼(麦ごはん) キムチ卵スープ 牛乳	726 33.0 18.0 3.1	豚肉 いか かまぼこ さつま揚げ	牛乳 豆腐 卵	生姜 木耳 白菜 チンゲン菜 にんじん 白菜キムチ たけのこ もやし ねぎ	ごはん 大麦 油 ごま油	片栗粉	
15	火	コッペパン いちご&マーガリン 夏野菜グラタン オニオンスープ 牛乳	777 31.8 25.9 2.7	牛乳 豚ひき肉 チーズ 鶏肉		なす トマト にんじん 玉ねぎ パセリ もやし ズッキーニ キャベツ とうもろこし ほうれん草	コッペパン いちごジャム&マーガリン マカロニ 上白糖		
16	水	冬瓜 カレーピラフ 元気サラダ 冬瓜と野菜のスープ 牛乳	790 28.8 28.3 3.3	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ハム	すき昆布 ベーコン 卵 豆腐	にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり グリーンピース 冬瓜 レタス マッシュルーム 玉ねぎ	ごはん バター 上白糖		
17	木	ソフト麺 肉うどんの汁 牛乳 パオズ(2コ) 冷凍みかん	803 26.3 17.9 3.2	豚肉 かまぼこ 牛乳 鶏肉		玉ねぎ 小松菜 ごぼう ねぎ にんじん みかん 干しいたけ	ソフト麺 上白糖 小麦粉 パン粉 片栗粉		
18	金	夏休みも規則正しい生活を送ろう！			第1学期 終業式		早寝・早起き・朝ごはん！		
8/25	月	2学期もしっかり食べてがんばろう！			第2学期 始業式				
26	火	鉄アップ 献立 シュガートースト まめ豆サラダ あさり入りミネストローネ 牛乳	716 25.3 28.0 2.8	牛乳 大豆 ハム あさり	ベーコン	枝豆 とうもろこし レタス きゅうり	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト	食パン グラニュー糖 マカロニ ホイップクリーム バター マーガリン じゃが芋 上白糖	
27	水	ごはん 夏野菜カレー 牛乳 イタリアンサラダ 県産一口桃ゼリー	809 24.9 23.6 2.7	牛乳 豚肉 粉チーズ チーズ		にんにく なす 赤パプリカ 生姜 枝豆 ズッキーニ 玉ねぎ トマト グリーンアスパラ にんじん かぼちゃ きゅうり	ごはん 油 桃ゼリー ドレッシング		
28	木	ソフト麺 夏野菜ミートソース 夏みかんサラダ 牛乳	843 20.2 22.6 2.5	豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ		なす マッシュルーム とうもろこし ズッキーニ にんにく きゅうり トマト 玉ねぎ にんじん レタス グリーンアスパラ	ソフト麺 バター		
29	金	豚肉と野菜のピリ辛丼(麦ごはん) 牛乳	777 30.8 25.4 3.0	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	鶏肉 豆腐 なると	にんにく たけのこ もやし キャベツ ピーマン 生姜 にんじん モロヘイヤ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 大麦 油 上白糖	片栗粉 ごま油	
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		794 27.7 23.0 3.0	*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。	