

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	カや熱のもとになる		
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 にんじん 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 油 じゃがいも チョコレートクリーム	
2	水	七夕献立 ちらしづし 七夕汁 七夕デザート 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	干びょう 絹さや にんじん ごぼう 干ししいたけ	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 片栗粉 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 たこと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 にんにく 玉ねぎ にんじん	ごはん 大麦 油 上白糖	
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 キャベツ 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 枝豆 小松菜 きゅうり	ごはん オーリーブ油 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 生姜 にんじん 玉ねぎ	中華麺 油 上白糖 片栗粉	
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 生姜 玉ねぎ にんじん	ごはん 大麦 油 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 白菜 にんじん たけのこ	野菜ジュース パイン缶 みかん缶 黄桃缶	
15	火	コッペパン いちご&マーガリン 夏野菜グラタン オニオングラタン 牛乳	777 31.8 25.9 2.7	牛乳 豚ひき肉 チーズ 鶏肉		なす 玉ねぎ ズッキーニ とうもろこし	トマト にんじん キャベツ ほうれん草	
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 とうもろこし グリンピース マッシュルーム	キャベツ きゅうり 冬瓜 レタス 玉ねぎ	
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 ごぼう 牛乳 干ししいたけ	小松菜 ねぎ みかん	
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	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 生姜 玉ねぎ にんじん	なす 枝豆 ズッキーニ かぼちゃ きゅうり	
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 ズッキーニ きゅうり	マッシュルーム にんにく トマト にんじん レタス	
29	金	豚肉と野菜のピリ辛丼(麦ごはん) モロヘイヤスープ 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 キャベツ にんじん 玉ねぎ	トマト 玉ねぎ 千ししいたけ	
学校給食栄養基準		800 エネルギー(kcal) 30.0 タブク(g) 22.2 脂質(g) 2.5未満 塩分(g)	月平均栄養基	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。			