

9月 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
1 月	月	防災献立	麦ごはん のりたま 牛乳 【防災食】中華風肉団子 切干大根サラダ 牛乳	795 30.7 22.2 2.9	のりたま 豚肉 牛乳 豆腐 肉団子 みそ ハム	切干大根 大根 キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ にんじん	ごはん 大麦 じゃが芋 ドレッシング	こんにゃく
2 火			食パン 大豆チョコクリーム ささみのレモン漬け 牛乳 トマトスープスパゲティ	824 34.8 30.8 3.2	牛乳 ささ身 ワインナー 粉チーズ	レモン セロリ にんじん とうもろこし 玉ねぎ トマト しめじ にんにく パセリ	食パン 油 片栗粉 大豆チョコクリーム	上白糖 スパゲティ
3 水			キムチチャーハン ごぼうサラダ 豆腐とえのきのスープ 牛乳	763 27.6 26.1 2.7	豚ひき肉 牛乳 卵 豆腐 牛乳 ツナ(まぐろ)	にんにく たけのこ 小松菜 にんじん 白菜キムチ 枝豆 ねぎ ごぼう えのきだけ 干ししいたけ きゅうり 木耳	ごはん 油 マヨネーズ すりゴマ	
4 木	木	鉄アップ 献立	中華麺 サンラータン麺スープ 牛乳 野菜春巻き 豆乳パンコッタいちごソース	887 20.6 25.7 4.0	豚肉 豆腐 卵 牛乳	たけのこ にら にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ ねぎ	中華麺 油 春巻きの皮 ラー油 片栗粉 豆乳パンコッタ	ごま油 春巻きの皮 豆乳パンコッタ
5 金			マー婆ー丼(麦ごはん) 牛乳 米粉ワンタンスープ 県産一口ゼリー	754 25.4 23.2 2.3	牛乳 豚ひき肉 生揚げ みそ	生姜 玉ねぎ ほうれん草 にんにく ねぎ にら なす ピーマン もやし にんじん 干ししいたけ	ごはん 大麦 油 上白糖	片栗粉 ごま油 米粉ワンタン りんごゼリー
8 月	月		森のきこりカレー(麦ごはん) 牛乳 カラフルサラダ ヨーグルト	818 26.6 25.0 3.2	鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ 牛乳 チーズ	にんにく エリンギ グリーンレタス 玉ねぎ マッシュルーム レタス にんじん りんご パプリカ しめじ 枝豆 とうもろこし	ごはん 大麦 油 ドレッシング	じゃが芋
9 火			お弁当 駅伝大会のため					
10 水	水		ごはん いわしのかば焼き 牛乳 香味和え みそけんちん汁	794 30.0 24.3 2.5	いわし 生揚げ 牛乳 みそ	生姜 にんじん 大根 ごぼう きゅうり ねぎ たくあん	ごはん 片栗粉 油 上白糖	いりゴマ じゃが芋 つきこんにゃく
11 木	木		お弁当 駅伝大会予備日のため					
12 金	金		親子丼(麦ごはん) かみなり汁 牛乳 レタスときゅうりの塩昆布和え	718 32.5 20.3 3.1	鶏肉 塩昆布 かまぼこ 豆腐 凍み豆腐 さつま揚げ 卵	にんじん きやべつ 玉ねぎ きゅうり 大根 千ししいたけ ごぼう ねぎ	ごはん 大麦 油 ドレッシング	上白糖 じゃが芋
15 月			祝日(敬老の日)					
16 火			ココアトースト 豆乳スープ 牛乳 キャベツとチキンのサラダ	767 28.8 32.6 2.3	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	キャベツ 玉ねぎ きゅうり パセリ パブリカ にんじん	食パン グラニュー糖 ホイップクリーム マーガリン	ココア グラニュー糖 ホイップクリーム マーガリン
17 水	日本型 食生活 献立		さつまいもごはん ぶりの照り焼き 枝豆入りお浸し 沢煮椀 牛乳	736 32.9 20.9 3.1	牛乳 ぶり 豚肉	生姜 枝豆 たこのこ キャベツ 大根 ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 千ししいたけ	ごはん さつまいも いりゴマ	
18 木			お弁当 2年生職場体験のため					
19 金			お弁当 2年生職場体験のため					
22 月			麦ごはん 豚肉のバーベキュークリーミースース もやしのカレー和え 小松菜のみそ汁 牛乳	765 33.0 25.9 2.5	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハム 油揚げ	生姜 りんご にんじん にんにく もやし 玉ねぎ ピーマン レモン 小松菜	ごはん 大麦 上白糖	
23 火			祝日(秋分の日)					
24 水			ひじきごはん からし和え 秋野菜の煮物 牛乳	795 28.8 28.6 2.8	小芽ひじき 豚肉 油揚げ がんも 牛乳 さつま揚げ ツナ(まぐろ)	ごぼう もやし 大根 にんじん 枝豆 れんこん キャベツ 生姜 いんげん ごぼう 千ししいたけ	ごはん 油 上白糖 里芋	こんにゃく
25 木	カルシウム アップ献立		ソフト麺 クリームスパゲティ ポパイサラダ 牛乳 梨	902 19.5 28.8 3.0	ベーコン 牛乳 粉チーズ ハム	にんじん にんにく 玉ねぎ ほうれん草 しめじ きゅうり 梨 マッシュルーム とうもろこし	ソフト麺 バター パセリ 上白糖	油 すりゴマ
26 金	そうま◎ うまうま 献立		麦ごはん コガレイのから揚げ 千草和え 芋の子汁 牛乳	735 33.0 12.9 2.8	牛乳 豆腐 かれい みそ かまぼこ 卵	にんじん 大根 キャベツ ねぎ もやし 小松菜	ごはん 大麦 片栗粉 油	上白糖 いりゴマ 里芋 こんにゃく
29 月			麦ごはん チキン南蛮 おかか和え もずくと生揚げのみそ汁 牛乳	886 32.6 28.7 2.6	牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ かつお節 もずく	キャベツ ねぎ にんじん もやし 大根	ごはん 大麦 片栗粉 タルタルソース	上白糖 油
30 火			コッペパン りんごジャム ごまドレサラダ さつまいもシチュー 牛乳	815 33.4 22.6 3.3	牛乳 あさり ハム スキムミルク 鶏肉 粉チーズ ベーコン	枝豆 にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ 白花豆	コッペパン りんごジャム ごま油 上白糖	すりゴマ さつまいも
学校給食栄養基準			800 30.0 22.2 2.5未満	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価	797 29.3 24.9 2.9	*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。	