



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	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 豚汁	795 30.7 22.2 2.9	のりたま 牛乳 肉団子 ハム	豚肉 豆腐 みそ	切干大根 キャベツ きゅうり にんじん	大根 ごぼう ねぎ	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 ウインナー 粉チーズ		レモン にんじん 玉ねぎ しめじ	セロリ とうもろこし トマト 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 卵 牛乳 ツナ(まぐろ)	牛乳 豆腐	にんにく にんじん ねぎ 干しいたけ	たけのこ 白菜キムチ 枝豆 えのきだけ きゅうり 木耳	ごはん 油 マヨネーズ すりゴマ	
4	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 豆乳パンコッパいちごソース	887 20.6 25.7 4.0	豚肉 豆腐 卵 牛乳		たけのこ にんじん 玉ねぎ ねぎ	にら 干しいたけ	中華麺 油 ラー油 豆乳パンナコッタ	ごま油 春巻きの皮 片栗粉
5	金	マーボー丼(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 にんにく なす にんじん	玉ねぎ ねぎ ピーマン 干しいたけ	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	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 粉チーズ 牛乳 チーズ	ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	エリンギ マッシュルーム りんご パプリカ 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	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 大根 きゅうり たくあん	にんじん ごぼう ねぎ	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	お 弁 当 駅伝大会予備日のため							
12	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 かまぼこ 凍み豆腐 卵	塩昆布 豆腐 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう	きゃべつ きゅうり 干しいたけ 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 きゅうり パプリカ にんじん	玉ねぎ パセリ	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
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 沢煮碗 牛乳	736 32.9 20.9 3.1	牛乳 ぶり 豚肉		生姜 キャベツ にんじん 小松菜	枝豆 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	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ソース 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 豚肉 ハム 油揚げ	豆腐 みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ レモン	りんご もやし ピーマン 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 油揚げ 牛乳 ツナ(まぐろ)	豚肉 がんも さつま揚げ	ごぼう にんじん キャベツ ごぼう	もやし 枝豆 生姜 干しいたけ	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 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	にんにく ほうれん草 きゅうり とうもろこし 梨	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 かれい かまぼこ 卵	豆腐 みそ	にんじん キャベツ もやし 小松菜	大根 ねぎ	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 鶏肉 かつお節 もずく	生揚げ みそ	キャベツ にんじん もやし 大根	ねぎ	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 ハム 鶏肉 ベーコン	あさり スキムミルク 粉チーズ	枝豆 きゅうり キャベツ 白花豆	にんじん 玉ねぎ	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) たんぱく質(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。				