

10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 | 水 | チキンライス 春雨サラダ ペイザンスープ 牛乳 | 741 25.8 17.1 3.3 | 鶏肉 ベーコン 牛乳 大豆 ハム 卵 | 玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ いんげん にんにく とうもろこし パセリ | 生姜 バター 上白糖 マロニー | ごはん ドレッシング マカロニ 油 じゃがいも | |
| 2 | 木 | 中華麺 ワンタン麺スープ チョレギサラダ 牛乳 | 750 16.7 18.1 3.5 | 豚肉 牛乳 海藻 韓国ドリンク | たけのこ キャベツ にんじん もやし | にら レタス ねぎ きくらげ グリーンレタス | 中華麺 ワンタン 油 いりごま ごま油 ドレッシング | |
| 3 | 金 | カルシウム アップ献立 麦ごはん 味付のり ししゃもの唐揚げ 五目きんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁 牛乳 | 740 27.4 23.5 2.4 | 牛乳 生揚げ ししゃも 味噌 豚肉 味付のり さつま揚げ | ごぼう 大根 にんじん 玉ねぎ いんげん 小松菜 | 玉ねぎ 大根 玉ねぎ | ごはん 上白糖 大麦 油 こんにゃく | |
| 6 | 月 | 十五夜 献立 栗ときのこのごはん マカロニサラダ 月見汁 牛乳 | 749 26.5 21.7 3.0 | 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ハム | まいたけ しめじ きゅうり にんじん | キャベツ トマト 大根 ほうれん草 | ごはん マカロニ 油 白玉だんご 栗 マヨネーズ | |
| 7 | 火 | 豆乳フレンチトースト グリーンサラダ ポークピーンズ 牛乳 | 687 29.0 22.8 2.4 | 豆乳 豚肉 卵 大豆 牛乳 鶏肉 | キヤウリ きゅうり にんじん グリーンレタス | トマト パセリ | 食パン 油 上白糖 じゃがいも ドレッシング | |
| 8 | 水 | ごはん 鶏肉の唐揚げ 牛乳 小松菜の錦糸和え 味噌けんちん汁 | 723 33.2 23.7 2.5 | 牛乳 油揚げ 鶏肉 味噌 卵 木綿豆腐 | にんにく 生姜 小松菜 にんじん | もやし ごぼう 大根 ねぎ | ごはん こんにゃく 片栗粉 油 里芋 | |
| 9 | 木 | ソフト麺 和風きのこスパゲティソース わかめサラダ 牛乳 | 788 21.8 22.7 2.7 | まぐろ(ツナ) ハム ベーコン 牛乳 わかめ | しめじ まいたけ 玉ねぎ 干し椎茸 | にんじん キャベツ 玉ねぎ 小ねぎ とうもろこし ほうれん草 | ソフト麺 バター ドレッシング | |
| 10 | 金 | 目の 愛護デー 献立 肉そばろ丼 (麦ごはん) 牛乳 切干大根サラダ キャベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー | 795 31.0 21.1 2.5 | 鶏ひき肉 豆腐 冷凍豆腐 牛乳 牛乳 ハム | 生姜 玉ねぎ にんじん ごぼう | 枝豆 キャベツ 切干大根 きゅうり 大根 ねぎ | ごはん 上白糖 大麦 油 ドレッシング | |
| 13 | 月 | 祝日 (スポーツの日) | | | | | | |
| 14 | 火 | コッペパン はちみつ&マーガリン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ 牛乳 | 833 35.3 29.1 3.2 | 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 粉チーズ | 生姜 にんにく ブロッコリー とうもろこし | キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト | コッペパン マカロニ はちみつ じゃがいも マーガリン ドレッシング | |
| 15 | 水 | 日本型 食生活 献立 ごはん 鮭フライ パックソース ほうれん草のおひたし すまし汁 牛乳 | 736 26.0 17.0 2.2 | 牛乳 鮭 鮭 かつおぶし 豆腐 | かまぼこ もやし にんじん 大根 | ほうれん草 ねぎ | ごはん 油 | |
| 16 | 木 | お弁当の日 (向陽祭準備日のため) | | | | | | |
| 17 | 金 | 給食なし (向陽祭のため) | | | | | | |
| 20 | 月 | 麦ごはん 秋野菜カレー 牛乳 野菜とチーズのさっぱりサラダ | 817 25.2 25.7 3.4 | 豚肉 牛乳 粉チーズ チーズ | にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ | しめじ 小松菜 ほうれん草 きゅうり 枝豆 キャベツ 野菜ジュース レモン | ごはん オリーブ油 大麦 上白糖 油 さつまいも | |
| 21 | 火 | コッペパン いちごジャム 牛乳 ペンネのミートグラタン 野菜スープ | 782 28.8 23.5 2.6 | 牛乳 豚ひき肉 チーズ ワイン | にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし | なす にんじん トマト キャベツ パセリ | コッペパン いちごジャム ペンネ バター | |
| 22 | 水 | ごはん 手作りハンバーグ 添えレタス チンゲン菜みそ汁 牛乳 | 756 32.0 22.7 2.5 | 牛乳 卵 豚ひき肉 わかめ 鶏ひき肉 味噌 木綿豆腐 | 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 大根 グリーンレタス | にんじん ねぎ | ごはん パン粉 上白糖 片栗粉 | |
| 23 | 木 | 鉄アップ 献立 ソフト麺 豆乳坦々うどんのスープ ひじきサラダ いちごヨーグルト 牛乳 | 901 26.2 24.5 3.5 | 豚ひき肉 味噌 豆乳 牛乳 | 千しひじき ハム チーズ ヨーグルト | にんじん 玉ねぎ 小ねぎ チンゲン菜 | にんじん 生姜 きゅうり キャベツ | ソフト麺 ごま油 油 白すりごま ドレッシング |
| 24 | 金 | そうま⑤ うまうま 献立 麦ごはん 焼さばおろしかけ 牛乳 塩昆布和え 土垂里芋の味噌汁 | 765 28.6 25.0 2.5 | 牛乳 さば 塩昆布 生揚げ | 味噌 | にんにく にんじん りんご キャベツ | にんじん 生姜 きゅうり しめじ ねぎ | ごはん 里芋 大麦 こんにゃく 上白糖 片栗粉 |
| 27 | 月 | 麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 炒り鶏 和風ツナサラダ | 775 27.8 25.2 2.0 | 牛乳 ひじき 鶏肉 生揚げ | まぐろ (ツナ) | ごぼう にんじん れんこん 干し椎茸 | たけのこ いんげん 切干大根 小松菜 もやし | ごはん 上白糖 大麦 白いりごま ドレッシング |
| 28 | 火 | きな粉揚げパン ハムマリネサラダ アルファベットスープ 牛乳 | 794 26.9 30.2 2.6 | きな粉 牛乳 ハム ワイン | レタス | 玉ねぎ きゅうり にんじん | キャベツ | コッペパン マカロニ 上白糖 じゃがいも 油 ドレッシング |
| 29 | 水 | カミング30 さんまる 献立 豚きのこ丼 (ごはん) たくあん和え ごぼうのみそ汁 牛乳 | 721 29.0 15.3 2.9 | 豚肉 牛乳 油揚げ 味噌 | 生姜 玉ねぎ しめじ にんじん | もやし 生姜 たくあん 枝豆 干し椎茸 キャベツ | きゅうり ねぎ たくあん ごぼう ねぎ | ごはん じゃがいも 上白糖 油 白いりごま |
| 30 | 木 | 中華麺 五目あんかけラーメンスープ 揚げぎょうざ (2コ) 牛乳 | 839 19.3 23.6 3.8 | 豚肉 生姜 なると 鶏肉 | にんにく 生姜 ねぎ 木耳 キャベツ | にんじん 生姜 ねぎ 木耳 玉ねぎ | にんじん 油 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 | |
| 31 | 金 | ハロウイン 献立 ピラフ コールスローサラダ 牛乳 パンプキンスープ | 792 22.9 26.5 2.6 | ワイン 牛乳 チーズ ベーコン | にんじん 玉ねぎ いんげん とうもろこし マッシュルーム | かぼちゃ にんじん パセリ キャベツ きゅうり | ごはん バター ドレッシング | |
| 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 | 774 26.9 22.9 2.8 | *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。 | | |