



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 牛乳 ハム 卵	ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん いんげん とうもろこし	きゅうり キャベツ にんにく パセリ	生姜 にんにく パセリ	ごはん バター 上白糖 マロニー 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 韓国のみ		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 ごま油 いりごま ドレッシング
3	金	カルシウムアップ献立 麦ごはん 味噌汁 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 ししゃも 豚肉 さつま揚げ	生揚げ 味噌 味噌汁	ごぼう にんじん いんげん 小松菜	大根 玉ねぎ		ごはん 大根 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 ごぼう 大根 ほうれん草	ねぎ	ごはん 油 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 ポークビーンズ 牛乳	687 29.0 22.8 2.4	豆乳 卵 牛乳 鶏肉	豚肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん グリーンレタス	トマト パセリ		食パン 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 鶏肉 卵 木綿豆腐	油揚げ 味噌	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 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) ベーコン 牛乳 わかめ	ハム	しめじ まいたけ 干し椎茸 ほうれん草	にんじん 玉ねぎ 小ねぎ とうもろこし きゅうり	キャベツ	ソフト麺 バター ドレッシング
10	金	目の愛護デー献立 肉そぼろ丼(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 凍み豆腐 牛乳 ハム	豆腐 味噌	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 はちみつ 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 かつおぶし 豆腐	かまぼこ	ほうれん草 もやし にんじん 大根	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 野菜ジュース	しめじ ほうれん草 枝豆 キャベツ レモン	小松菜 きゅうり キャベツ	ごはん 大麦 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 ウインナー		にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし	なす トマト パセリ	にんじん キャベツ	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 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐	卵 わかめ 味噌	玉ねぎ 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	干しひじき 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	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ		ソフト麺 ごま油 白すりごま ドレッシング
24	金	そうま◎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 大根 りんご キャベツ	にんじん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	小松菜	ごはん 里芋 こんにゃく
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	ひじき 牛乳 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 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 ウインナー		レタス 玉ねぎ きゅうり にんじん	キャベツ		コッペパン 上白糖 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 にんじん 干し椎茸	もやし しめじ 枝豆 キャベツ ねぎ	きゅうり たくあん ごぼう	ごはん 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 いか なると 鶏肉		にんにく 生姜 もやし キャベツ	にんじん ねぎ 木耳 玉ねぎ にら		中華麺 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油
31	金	ハロウィン献立 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	ウインナー 牛乳 チーズ ベーコン		にんじん いんげん とうもろこし マッシュルーム	玉ねぎ 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) たんぱく質(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。		