



月 納立予定表



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	
3	月	祝日(文化の日)					
4	火	カルシウムアップ献立	コッペパン キャラメルクリーム じゃが芋のチーズ焼き 牛乳 ふわふわ卵スープ	772 29.1 24.2 2.7	牛乳 ベーコン チーズ 卵	粉チーズ ワインナー	玉ねぎ パセリ にんじん 小松菜
5	水	給食を食べないで下校 【RST(リーディングスキルテスト)公開授業研究会のため】					
6	木	給食を食べないで下校 【教員研究会のため】					
7	金	カミング30さんまる献立	かむかむわかめごはん 牛乳 切干大根のゴマネーズ和え すいとん汁	746 27.3 17.1 2.5	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉	油揚げ	切干大根 キャベツ きゅうり にんじん
10	月	日本型食生活献立	麦ごはん あじの磯辺揚げ 牛乳 れんこんのきんぴら 白菜のみそ汁	799 34.0 23.1 2.7	牛乳 あじ 青のり 豚肉	さつま揚げ 凍み豆腐 味噌	白菜 ごぼう ねぎ にんじん 大根 枝豆
11	火		食パン 県産梨ジャム 牛乳 まめ豆サラダ 手作り肉団子スープ	760 32.6 24.3 2.6	牛乳 大豆 ハム チーズ	鶏ひき肉 卵	枝豆 レタス きゅうり とうもろこし
12	水		ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉とごぼうのかりん揚げ のっぺい汁	827 30.9 24.1 2.0	ふりかけ 牛乳 豚肉 鶏肉	豆腐	レモン ねぎ 玉ねぎ にんじん
13	木		中華麺 マーボー麺スープ 牛乳 小松菜の中華和え	880 40.0 23.0 3.6	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 味噌	ハム 卵	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ
14	金		豚肉丼(麦ごはん) 牛乳 千草和え あおさのみそ汁	760 30.3 19.3 3.0	牛乳 豚肉 かまぼこ あおさのり	豆腐 味噌	切干大根 玉ねぎ キャベツ 生姜 もやし 干しこじたけ
17	月		ごはん ひらめのマヨネーズ焼き ごま酢和え いかと大根の煮物 牛乳	728 29.7 21.5 1.9	牛乳 ひらめ 粉チーズ いか		もやし にんじん きゅうり
18	火		黒糖パン 鶏肉のハーブ焼き 牛乳 白菜とりんごのサラダ クリームスープ	806 32.3 28.8 2.7	牛乳 鶏肉 ベーコン		ねぎ ほうれん草 にんにく にんじん 玉ねぎ
19	水	旬の食材活用献立	相馬牛のハヤシライス あおさのサラダ 牛乳 フルーツヨーグルトイチゴソース和え	924 23.7 27.0 2.5	牛肉 牛乳 かけるあおさ ヨーグルト		トマト 大根 きゅうり 玉ねぎ
20	木		ソフト麺 五目うどんの汁 牛乳 相馬のかき揚げ 県産一口ももゼリー	847 34.6 20.1 3.1	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	あおさのり 小女子 いか	レタス 黄桃 りんご プロッコリー
21	金	うまいま献立	ごはん 手作りヒレカツ 牛乳 パックソース てっちり(ふぐ鍋) キャベツときゅうりの塩昆布和え	767 37.4 18.0 3.1	牛乳 豚ヒレ肉 卵 昆布	ふぐ 豆腐	生姜 きゅうり 白菜 干しこじたけ
24	月	振替休日					
25	火		セサミトースト シーザーサラダ さつまいもシチュー 牛乳	835 28.7 34.0 2.7	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	レタス きゅうり 玉ねぎ にんじん	食パン ホイップ グラニュー糖 いりゴマ
26	水	鉄アップ献立	中華丼(ごはん) ひじきのマリネ 豆腐とえのきのスープ 牛乳	744 28.5 20.4 3.0	豚肉 あさり かまぼこ 牛乳	まぐろ(ツナ) ひじき 豆腐 なると	玉ねぎ 白菜 木耳 キウイ 玉ねぎ
27	木		中華麺 味噌ラーメンスープ 肉まん 牛乳	850 20.4 21.0 3.9	豚ひき肉 牛乳 豚肉		ねぎ にんじん 木耳 玉ねぎ
28	金		麦ごはん さばの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリーのおかか和え じゃがいものみそ汁	806 31.8 24.0 2.6	牛乳 さば かつおぶし 豆腐	味噌	玉ねぎ ブロッコリー ねぎ とうもろこし
学校給食栄養基準			800 30.0 22.2 2.5未満	I摂キ-(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価 30.7 23.1 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。	