



令和 6 年 5 月
中村第一中学校

日 曜	献 立	主 な 材 料 名						エネルギー(kcal)	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		たんぱく質(g)	
		(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC・カロテン)	(炭水化物)	(脂質)	脂質(g)	
								カルシウム(mg)	
								食塩相当量(g)	
1	水	みそラーメン 牛乳 シュウマイ（2個） カラフルナムル	豚ひき肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら 赤パプリカ 黄パプリカ	もやし 長ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく コーン	中華ソフトメン シュウマイの皮	油	799 33.4 21.2 312 2.7
2	木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 チーズサラダ ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん	レタス にんにく きゅうり たまねぎ セロリ マッシュルーム	コッペパン ジャム さとう じゃがいも	オリーブ油 油	754 29.3 24.4 340 2.5
3	金	憲法記念日	「日本国憲法の施行（1947年5月3日）を記念し、国の成長を期する」趣旨の国民の祝日。						
4	土	みどりの日	「自然にしたしむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ」趣旨の国民の祝日。						
5	日	こどもの日	端午の節句。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」趣旨の国民の祝日。						
6	月	振替休業日							
7	火	こどもの日お祝い献立							
		鶏五目ごはん 牛乳 からし和え すまし汁 かしわもち	鶏肉 油揚げ 枝豆 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ えのきだけ キャベツ もやし	ごはん さとう かしわもち 麩	油 ごま 	799 28.5 16.4 359 2.7
		ろうけつろうけつ献立 相馬で採れる新鮮な旬の食材を味わいましょう。							
		ぎつねうどん （ソフトメン） 牛乳 相馬のかき揚げ サワーゼリー	鶏肉 油揚げ かまぼこ いか ちくわ	あおさのり ちりめんじゃこ 牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ 長ねぎ しいたけ ごぼう	ソフトメン 小麦粉 ゼリー	油	884 36.0 20.9 454 2.9
		セルフウインナードック （コッペパン） 牛乳 スナップえんどうサラダ アルファベットスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	スナップえんどう にんじん	レタス きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	ドレッシング	782 27.0 29.5 309 3.3
10	金	麦ごはん 牛乳 セルフ五目納豆 肉じゃが	納豆 かつお節 豚肉 生揚げ 枝豆	チーズ 牛乳	ほうれん草 にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ 梅干し しいたけ	ごはん 大麦 じゃがいも しらたき さとう	油	784 31.9 20.0 401 1.7
13	月	カミング30献立							
		よく噛むと満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことができます。また、よく噛む運動は脳細胞の動きを活性化します。							
		麦ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 青大豆入りおひたし 新玉ねぎのみそ汁	かつお 青大豆 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきだけ	ごはん 大麦 でんぷん じゃがいも	油	786 37.2 18.8 342 2.4
		たけのこごはん 牛乳 ごぼうサラダ 豚汁	鶏ひき肉 油揚げ 枝豆 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たけのこ ごぼう きゅうり 大根 長ねぎ しいたけ	ごはん さとう マカロニ こんにゃく	油 マヨネーズ ごま	789 26.6 25.1 340 2.6
15	水	焼きそば 牛乳 春巻き オレンジ	豚肉	青のり 牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ オレンジ	焼きそばめん 春巻の皮	油	724 25.5 26.3 304 2.8
16	木	お弁当の日（相双地区中体連陸上大会のため） 忘れずに持ってきてきましょう。							

日 曜	献 立	主 な 材 料 名						エネルギー(kcal)	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		たんぱく質(g)	
		(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC・カロテン)	(炭水化物)	(脂質)	脂質(g)	
								カルシウム(mg)	
								食塩相当量(g)	
17	金	チキンカレー (麦ごはん) 牛乳 シーザーサラダ	鶏肉 ベーコン	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにくしょうが マッシュルーム レタス きゅうり キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	796 25.1 24.8 302 2.6
20	月	日本型食事の日 (一け三菜)	「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を基本に、「食事の栄養バランス」がとりやすい、一汁三菜の献立です。						
		麦ごはん	すずき	のり	パセリ	もやし	ごはん	マヨネーズ	762
		牛乳	大豆ペースト	牛乳	こまつな	大根	大麦		32.7
		すずきのさざれ焼き	みそ	にんじん	ごぼう	パン粉		21.6	
		のり和え		長ねぎ	じゃがいも	じゃがいも		322	
呉汁				こんにゃく			2.3		
21	火	鉄分アップ献立	鉄は体内に貯めておくことはできません。毎日のバランスの取れた食事を心がけて上手に鉄を補給しましょう。						
		肉そぼろ丼 (ごはん)	豚ひき肉	茎わかめ	にんじん	しょうがもやし	ごはん	油	738
		牛乳	鶏ひき肉	牛乳	ほうれん草	たけのこ 長ねぎ	しらたき	ドレッシング	31.8
		牛乳	枝豆 豆腐		たまねぎ	でんぶん		20.2	
		茎わかめの中華サラダ	鶏肉		しいたけ			369	
ほうれん草とあさりのスープ	あさり		ごぼう きゅうり			2.8			
22	水	鶏南蛮うどん (ソフトメン)	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう	ソフトメン	油	807
		牛乳	みそ	こまつな	長ねぎ	じゃがいも		28.9	
		みそかんぷら			しいたけ	さとう		19.5	
		一口いちごゼリー				ゼリー		308	
								2.4	
23	木	セサミトースト (厚切り食パン)	鶏肉	スキムミルク	にんじん	きゅうり	食パン	マーガリン	782
		牛乳	ミックスビーンズ	牛乳	レタス	グラニュー糖	ごま		26.7
		牛乳	ベーコン		たまねぎ		ホイップクリーム		29.1
		ビーンズサラダ			コーン		ドレッシング		435
コーンスープ					バター		2.8		
24	金	麦ごはん	豚肉	あおさのり	ピーマン	しょうがにんにく	ごはん		756
		牛乳	ハム	牛乳	にんじん	りんご 大根	大麦		31.6
		豚肉のバーベキューソース	豆腐		たまねぎ	さとう		21.9	
		もやしのカレー和え	みそ		レモン 長ねぎ	じゃがいも		313	
あおさのみそ汁			もやし			2.6			
27	月	豚キムチ丼 (麦ごはん)	豚肉	牛乳	にんじん	しょうがにんにく	ごはん	ドレッシング	785
		牛乳	ちくわ		にら	たまねぎ きゅうり	大麦	ごま油	24.9
		牛乳	あさり			たけのこ 長ねぎ	さとう		21.8
		もやしのナムル	豆腐		キムチ きくらげ	さとう		339	
		トックスープ			もやし	トック		2.9	
28	火	グリーンピースごはん	鶏ささ身	わかめ	にんじん	グリーンピース	ごはん	油	804
		牛乳	豆腐	もずく		レタス きゅうり	さとう	ごま油	28.1
		牛乳	みそ	牛乳		大根			24.3
		和風サラダ			キャベツ			393	
		もずく入りみそ汁			長ねぎ			2.9	
29	水	カルシウムアップ献立	カルシウムの多い食品を一度にたくさん食べても吸収できるカルシウム量は限られているので、毎日コツコツとるようにしましょう。						
		五目ラーメン (中華ソフトメン)	豚肉	ひじき	にんじん	しょうがにんにく	中華ソフトメン	油	798
		牛乳	いか	ヨーグルト	チンゲン菜	キャベツ きくらげ	ごま油		35.7
		牛乳	あさり	牛乳	こまつな	もやし コーン	ドレッシング		17.5
		小松菜とひじきの和え物			長ねぎ				524
ヨーグルト			メンマ				3.0		
30	木	コッペパン	ウインナー	牛乳	パセリ	たまねぎ	コッペパン	油	779
		牛乳	鶏ひき肉		にんじん	にんにく	ジャム		29.0
		牛乳	卵		にら	長ねぎ	じゃがいも		22.9
		ジャーマンポテト			しょうが	でんぶん		316	
肉団子スープ			キャベツ	はるさめ		2.6			
31	金	麦ごはん	鶏肉	ひじき	にんじん	しょうが 長ねぎ	ごはん	油	796
		牛乳	卵	牛乳	ピーマン	たまねぎ キャベツ	大麦 ワンタン		24.7
		牛乳			にら	たけのこ	でんぶん		21.9
		酢鶏			しいたけ	さつまいも		299	
ワンタンスープ			もやし		さとう はるさめ		2.7		

※材料その他の都合により献立が変わることがあります。

給食平均栄養価	エネルギー：785Kcal	たんぱく質：29.7g	脂質：22.4g	カルシウム：353mg	食塩相当量：2.7g
学校給食摂取基準	エネルギー：800Kcal	たんぱく質：30.0g	脂質：22.2g	カルシウム：450mg	食塩相当量：2.5g未満