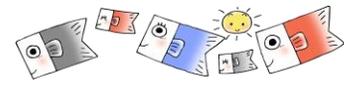




5月分給食献立予定表



令和6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	こどもの日 献立 とり五目ご飯 牛乳 からしあえ すまし汁 柏もち	701 26.1 15.6 3.1	糸かまぼこ とうふ 油揚げ 牛乳	かまぼこ かつおぶし 鶏肉	キャベツ ぶなしめじ ほうれん草 ごぼう	もやし 人参 干しいたけ 枝豆	柏もち 給食精米 三温糖 サラダ油	
2 木	みそラーメン 牛乳 しゅうまい カラフルナムル	731 31.8 22.1 4.1	豚肉 牛乳 しゅうまい ソフトチキン		味付メンマ 黄ピーマン きゅうり にら	きくらげ 赤ピーマン キャベツ コーン	強力粉 ごま油 上白糖	
3 金	憲法記念日							
6 月	繰替休日							
7 火	食パン ブルーベリージャム 牛乳 チーズサラダ ポークビーンズ	757 32.2 22.2 2.9	牛乳 豚肉	チーズ 大豆	レタス コーン 玉ねぎ パセリ	きゅうり 人参 マッシュルーム	食パン ドレッシング じゃが芋 上白糖 ブルーベリージャム	
8 水	カミング さんまる30 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 若竹汁	711 32.8 17.6 1.6	牛乳 豚肉 さつまあげ とうふ	ほっけ 油揚げ わかめ かつおぶし	切干大根 ごぼう 筍水煮	人参 いんげん さやえんどう	給食精米 上白糖 サラダ油	
9 木	肉うどん 牛乳 笹かまのカレー揚げ かおり和え	860 28.0 20.6 3.8	かまぼこ 牛乳 卵	かつおぶし 笹かまぼこ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	人参 ねぎ	強力粉 白絞油 薄力粉 ゆかり	
10 金	麦ごはん 牛乳 ひじきの佃煮 酢鶏 ワンタンスープ	817 25.0 25.1 2.4	鶏肉 牛乳 ひじき佃煮 とり肉		干しいたけ ピーマン ねぎ しょうが	筍 にら 生姜 玉ねぎ	ごま油 給食精米 大麦 でん粉 さつま芋 大豆油 ワンタン 上白糖	
13 月	日本型 食生活献立 麦ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 枝豆入りおひたし 新たまの味噌汁	771 34.9 17.6 2.5	牛乳 みそ 糸かつおぶし かつおぶし	かつお とうふ	生姜 人参 玉ねぎ	もやし ほうれん草 枝豆	給食精米 大麦 でん粉 白絞油 じゃが芋 上白糖	
14 火	ウィンナードックパン 牛乳 スナッフえんどうのサラダ アルファベットスープ	791 29.5 25.9 3.6	ウィンナー 牛乳 豚肉		玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ スナッフえんどう	コーン	食パン ドレッシング 上白糖 マカロニ じゃが芋	
15 水	たけのごはん 牛乳 ごぼうサラダ 豚汁	692 25.8 24.3 3.1	鶏肉 牛乳 とうふ かつおぶし	油揚げ 豚肉 みそ	たけのこ 枝豆 きゅうり 大根	人参 レタス ごぼう こんにゃく ねぎ	給食精米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋	
16 木	お弁当の日 相双陸上競技大会 がんばれ!							
17 金	チキンカレー 牛乳 シーザーサラダ	810 24.9 22.6 3.0	鶏肉 牛乳 粉チーズ ベーコン		きゅうり コーン 生姜 パプリカ赤 にんにく チャツネ リーフレタス ヤサイジュース		給食精米 大麦 じゃが芋 サラダ油 ドレッシング	
20 月	そうま うまうま献立 麦ごはん 牛乳 すずきのさざれ焼き 磯和え 呉汁	775 35.4 22.5 2.5	牛乳 きざみのり だいず かつおぶし	すずき とうふ みそ	ハセリ もやし 大根	ほうれん草 人参 ねぎ	マヨネーズ パン粉 じゃが芋 給食精米 大麦	
21 火	鉄分アップ 献立 コッペパン 梨ジャム 牛乳 スイートポテトサラダ あさりのトマトスープ	772 27.3 24.4 2.5	牛乳 ツナ あさり	白花豆 ベーコン 鶏肉		人参 きゅうり キャベツ トマト パセリ 生姜	コッペパン 梨ジャム さつま芋 マヨネーズ マカロニ	
22 水	そぼろ丼 牛乳 茎わかめのサラダ 具だくさんみそ汁	793 32.6 22.7 3.7	かつおぶし 牛乳 干ひじき 生揚げ	卵 茎わかめ ちくわ 味噌	ごぼう キャベツ きゅうり こんにゃく 大根	ねぎ 人参 コーン 大根	給食精米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	
23 木	とり南蛮うどん 牛乳 みそかんぷら 県産一口ゼリー (いちご)	827 22.2 19.8 3.3	鶏肉 かつお節 牛乳	かまぼこ 昆布 みそ		ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ	強力粉 白絞油 じゃがいも 上白糖 ゼリー	
24 金	麦ごはん 牛乳 いら鶏 パンサンスー かつおふりかけ	760 26.2 21.9 2.1	牛乳 生揚げ ロースハム のり	鶏肉 錦糸卵 かつお節 わかめ		ごぼう れんこん 干しいたけ こんにゃく 筍 きゅうり ねぎ	給食精米 大麦 サラダ油 上白糖 ごま油 緑豆春雨 いりごま	
27 月	麦ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ もやしのカレー和え あおさのみそ汁	783 34.0 24.0 3.8	牛乳 かつおぶし とうふ	豚肉 ハム みそ		あおさのり ねぎ 玉ねぎ もやし 大根 人参	給食精米 大麦 じゃが芋 上白糖	
28 火	セサミトースト 牛乳 枝豆と野菜のサラダ コーンポタージュ	800 23.8 35.2 3.0	牛乳 スキムミルク ベーコン		キャベツ 人参 玉ねぎ クリームコーン パセリ	きゅうり 枝豆 コーン	バター 三温糖 いりごま 白すり胡麻 食パン 生クリーム ドレッシング じゃがいも	
29 水	ピースごはん 牛乳 ささみカツ ごぼうサラダ もずく入りみそ汁	801 28.4 26.9 2.7	牛乳 卵 とうふ かつおぶし	鶏ささみ もずく みそ わかめ	グリーンピース ごぼう きゅうり えのきたけ ねぎ		給食精米 薄力粉 パン粉 白絞油	
30 木	カルシウム アップ献立 五目あんかけラーメン 牛乳 小松菜とひじきのナムル ヨーグルト	865 26.0 21.1 3.4	豚肉 なると 牛乳 ヨーグルト	いか 鶏肉 干ひじき		小松菜 キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 きくらげ	強力粉 サラダ油 ごま油 でん粉 上白糖 いりごま	
31 金	豚キムチ丼 牛乳 海藻サラダ トックスープ	802 30.8 19.5 3.6	豚肉 海藻サラダ 鶏肉 牛乳		キャベツ きゅうり コーン もやし 人参 えのきたけ 小松菜 ねぎ		給食精米 大麦 サラダ油 上白糖 ごま油 いりごま ミニトック	
学校給食栄養基準		800 30.0 22.2 2.5未満	1日1食 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価	780 28.8 22.5 3.0	*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あ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。		

