



7・8 月分給食献立予定表



相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(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(金)	ごはん	麦ごはん いんげんのカレー揚げ かきたまスープ ふりかけ 牛乳	755 25.3 21.5 1.6	牛乳 卵 焼竹輪 豆腐 ハム	いんげん たまねぎ 生姜	にんじん ほうれんそう	給食精米 強化米 薄力粉 カレー粉	大麦 ふりかけ サラダ油	
4(月)	ごはん	<鉄分UPメニュー> 麦ごはん 肉じゃが ちぐさあえ ひじきの佃煮 牛乳	780 30.3 19.2 2.9	ひじき佃煮 牛乳 豚肉 生揚げ いか	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ しいたけ 小松菜	給食精米 強化米 こんにやく 上白糖	大麦 じゃがいも サラダ油 いりごま	
5(火)	パン	食パン ジャム 鶏肉の唐揚げ 青梗菜のスープ 牛乳	786 33.8 29.8 3.3	鶏肉 ソーセージ 豆腐 牛乳	にんにく 生姜 青梗菜 もやし ねぎ	レタス キャベツ にんじん	食パン 片栗粉	ジャム サラダ油	
6(水)	ごはん	<セタメニュー> ちらし寿司 セタ汁 セタゼリー 牛乳	759 27.6 16.3 2.5	鶏肉 油揚げ 卵 のり かまぼこ 豆腐 牛乳	にんじん しいたけ グリーンピース みつば	ごぼう かんぴょう えのきたけ	給食精米 砂糖 いりごま セタゼリー	強化米 サラダ油 麩	
7(木)	麺	あんかけ焼きそば 餃子 牛乳	809 35.7 20.9 1.9	豚肉 いか かまぼこ うずら卵 餃子 牛乳	筍 もやし にんじん 青梗菜	白菜 きくらげ たまねぎ	中華めん 上白糖	サラダ油 片栗粉	
8(金)	ごはん	なすカレー 福神漬 フルーツポンチ 牛乳	883 23.6 28.3 3.0	牛乳 豚ひき肉 チーズ	福神漬 生姜 にんにく ナス パイン缶 黄桃缶 みかん缶 パナナ チャツネ 野菜ジュース グリンピース レモン果汁 にんじん たまねぎ		上白糖 強化米 じゃがいも カレールウ	給食精米 サラダ油 大麦	
11(月)	ごはん	えびピラフ 鶏肉の照り焼き 添えレタス オニオンスープ 牛乳	767 31.5 23.9 2.3	エビ ベーコン 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん レタス グリーンピース マッシュルーム コーン キャベツ えのきたけ		給食精米 強化米	大麦 バター	
12(火)	パン	黒糖食パン ジャム ハムカツ フレンチサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	830 31.1 29.8 3.6	ハム チーズ 卵 ウインナー 牛乳	レタス ほうれん草 きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ もやし		食パン ジャム パン粉 ドレッシング	黒砂糖 薄力粉 サラダ油	
13(水)	ごはん	豚キムチ丼 きゅうりの塩昆布漬け もずくスープ 牛乳	825 26.4 32.8 3.1	豚肉 昆布 もずく 豆腐 牛乳	生姜 白菜 にんにく ねぎ キャベツ キムチ にら きゅうり たまねぎ もやし にんじん		給食精米 ごま油 上白糖	強化米 ごま	
14(木)	麺	チキンカレー南蛮うどん トマトサラダ ソファール 牛乳	888 39.0 20.6 4.3	鶏肉 なたと 油揚げ かつおぶし チーズ ソファール 牛乳	にんじん トマト たまねぎ 小松菜 ねぎ レタス きょうな 黄ピーマン きゅうり		ソフトめん でん粉 ドレッシング	カレールウ	
15(金)	ごはん	<日本型食生活の日> 麦ごはん かつおのみそマヨ焼き ピリ辛漬け みそ汁 牛乳	783 34.8 25.2 3.1	カツオ 味噌 生揚げ かつおぶし 牛乳	生姜 だいこん にんじん	きゅうり ねぎ もやし	給食精米 強化米 上白糖 じゃがいも	大麦 マヨネーズ ごま油	
19(火)	パン	ハンバーガー イタリアンスープ シューアイス 牛乳	873 37.5 34.7 3.4	ハンバーガー 卵 チーズ ベーコン 牛乳 シューアイス	レタス ほうれん草 パセリ たまねぎ トマト にんじん 生姜		丸パン ケチャップ デミグラスソース	パン粉	
20(水)	終業式 お弁当								
8月									
25(木)	ごはん	ジャージャーめん フルーツヨーグルトあえ 牛乳	917 37.2 24.1 2.2	味噌 豚肉 ヨーグルト 牛乳 ホイップクリーム	筍 生姜 にんにく パナナ きゅうり しいたけ みかん缶 黄桃缶 たまねぎ にんじん		ごま油 中華めん サラダ油 ナタデココ じゃがいも	上白糖 片栗粉 サラダ油	
26(金)	ごはん	麦ごはん マーボーなす 春雨サラダ 牛乳	786 29.8 23.1 2.5	豚ひき肉 生揚げ 味噌 ロースハム 卵 牛乳	なす きゅうり にんじん キャベツ ねぎ にら たまねぎ 生姜 にんにく しいたけ 筍		給食精米 強化米 マロニー いりごま ドレッシング	大麦 サラダ油 ごま油	
29(月)	ごはん	麦ごはん 豚肉のしょうが焼 即席づけ みそ汁 ふりかけ 牛乳	748 31.2 22.1 3.3	豚肉 凍豆腐 味噌 かつおぶし 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 小松菜		ふりかけ 大麦 給食精米 上白糖 じゃがいも こんにやく ごま	強化米	
30(火)	パン	ウインナードックパン 冬瓜と卵のスープ スイカ 牛乳	774 31.5 28.0 3.1	豆腐 卵 ウインナー 牛乳	レタス たまねぎ にんじん とうがん キャベツ コーン すいか		コッペパン 上白糖		
31(水)	ごはん	ドライカレー ビーンズサラダ ソファール 牛乳	893 35.5 23.6 3.2	鶏肉 豚肉 スキムミルク ひよこ豆 わかめ ロースハム ソファール 牛乳	ミニトマト コーン たまねぎ 生姜 にんにく にんじん トマト グリンピース レタス きゅうり		カレールウ 給食精米 ドレッシング	バター ごま 強化米	
学校給食栄養基準			820	エネルギー(kcal)	817	月平均栄養価			817
			30.0	タンパク(g)	32.1				32.1
			25.0	脂質(g)	24.6				24.6
			3.0	塩分(g)	2.9				2.9

*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です。



たくさん運動 たっぴり休み しっかり食べて 暑い夏を乗り越えましょう !!

①早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりつくみましょう。②朝ご飯を食べましょう。③水やお茶をたくさん飲みましょう。

☆炭酸飲料の飲み過ぎに注意しましょう!!

飲み過ぎると・・・糖分のとりすぎ(肥満や虫歯の原因)、カルシウム不足、ビタミンB1の不足(疲れやすくなる)

☆美味しい夏野菜をたくさん食べましょう!!

夏野菜には、体の余分な熱をとる作用など、良いことがたくさんあります。

きゅうり・ピーマン・トマト・ナス・レタス・スイカ・トウモロコシ・オクラ・セロリ等

