



9 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(木)		スパゲティミートソース 牛乳 いかときゅうりのマリネ	839 38.3 21.6 4.0	豚肉 牛乳	チーズ いか	たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム	人参 生姜 きゅうり トマト 水菜 セロリー	ソフト麺 バター ワイン ドレッシング	
2(金)		麦ごはん 牛乳 チーズ入りコロッケ ごぼうサラダ みそ汁	844 25.6 23.4 2.8	牛乳 豆腐 味噌	ツナ かつお節	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ 大根	人参 キャベツ	給食精米 大麦 じゃがいも 強化米 カマンベールコロッケ 油 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	
5(月)		麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あえ かぼちゃの味噌汁	775 29.7 21.7 3.0	牛乳 卵 味噌	豚肉 豆腐 かつお節	たまねぎ かぼちゃ 人参		給食精米 大麦 強化米 パン粉 片栗粉 サラダ油 上白糖	
6(火)		鉄分UPメニュー コッペパン 牛乳 ささみレモン漬け キャベツとアサリのスープ ジャム	748 38.3 25.6 3.5	ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳 あさり	ねぎ しいたけ レモン レタス キャベツ もやし 人参		ジャム コッペパン 片栗粉 サラダ油 上白糖	
7(水)		1・3年生のみ給食 わかめごはん 牛乳 いり鶏 小松菜とえ	744 26.7 25.3 2.4	牛乳 なまあげ	鶏肉 ツナ	わかめ 人参 れんこん しいたけ たけのこ グリーンピース	ごぼう 小松菜 きゅうり キャベツ	給食精米 強化米 こんにゃく サラダ油 上白糖 いりごま	
8(木)		1・3年生のみ給食 塩タン麺 牛乳 春巻 ぶどう	893 37.0 27.2 4.0	豚肉 いか 牛乳	なると エビ 春巻	メンマ 人参 キャベツ にら ねぎ 生姜 きくらげ	もやし ぶどう	中華麺 サラダ油 清酒 ごま	
9(金)		麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根煮 わかめ汁	782 29.3 24.0 3.4	牛乳 鮭 チーズ 豆腐 かつお節	薩摩揚げ わかめ 味噌 油揚げ	パセリ 切干大根 人参	ねぎ	強化米 マヨネーズ じゃがいも こんにゃく 上白糖 給食精米 大麦	
12(月)		麦ごはん 牛乳 いかリング揚げ 添えレタス にらたま汁 ふりかけ	762 31.2 20.1 2.4	牛乳 卵 かつお節	イカリリング 豆腐 味噌	レタス たまねぎ えのきたけ	にら 人参	給食精米 大麦 強化米 サラダ油 片栗粉 ふりかけ	
13(火)		食パン ジャム 牛乳 きのこシチュー わかめとコーンサラダ	739 27.7 22.6 3.1	牛乳 チーズ	鶏肉 わかめ	たまねぎ 人参 きゅうり ぶなしめじ マッシュルーム グリーンピース コーン レタス		食パン ジャム じゃがいも バター ごま ドレッシング	
14(水)		さつま芋ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き なすの味噌汁	794 30.4 22.3 3.2	牛乳 味噌 かつお節	鶏肉 油揚げ	生姜 レタス なす たまねぎ 人参		給食精米 強化米 さつまいも ごま 片栗粉 じゃがいも	
15(木)		お月見メニュー けんちんうどん 牛乳 枝豆入りおひたし ごまだんご	898 37.8 23.1 3.2	豚肉 かつお節	油揚げ 牛乳	大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ 小松菜 枝豆		ソフト麺 さといても こんにゃく 清酒 サラダ油 白玉だんご ごま 上白糖	
16(金)		麦ごはん 牛乳 酢豚 中華サラダ 佃煮	891 31.1 26.5 2.8	牛乳 うずら卵 卵	豚肉 ロースハム ひじき佃煮	生姜 人参 たまねぎ しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	たまねぎ たけのこ	給食精米 大麦 ごま油 強化米 清酒 マロニー 片栗粉 サラダ油 上白糖 さつまいも ドレッシング	
20(火)		セルフ照り焼きサンド 牛乳 ミネストローネ ヨーグルト	883 39.0 30.0 3.0	鶏肉 大豆 ソフール	牛乳 ベーコン	レタス 人参 セロリー コーン たまねぎ キャベツ トマト		丸パン 清酒 マカロニ じゃがいも	
21(水)		ツナピラフ 牛乳 卵とキャベツスープ	774 28.8 27.4 1.9	ツナ ベーコン ウインナー	エビ 牛乳 卵	コーン 人参 パセリ 小松菜 グリーンピース たまねぎ キャベツ 生姜		給食精米 強化米 バター	
23(金)		日本型食生活の日 麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 大根おろし 具だくさん味噌汁	773 32.2 25.5 2.4	牛乳 豚肉 かつお節	さんま 味噌	大根 人参 白菜 ごぼう ねぎ		給食精米 大麦 強化米 じゃがいも こんにゃく	
26(月)		新人大会応援メニュー ソースかつ丼 牛乳 きゅうりのゆかり漬 なめこ汁	741 31.6 25.6 2.6	チキンカツ 豆腐 かつお節	牛乳 味噌	キャベツ きゅうり 白菜 なめこ 大根 人参 ねぎ		給食精米 強化米 サラダ油 上白糖 ゆかり じゃがいも	
27(火)	相双地区新人大会のため お弁当								
28(水)									
29(木)									
30(金)		ポークカレーライス 牛乳 シーザーサラダ 福神漬け	860 27.7 24.2 3.8	豚肉 牛乳	チーズ ロースハム	たまねぎ 人参 じゃがいも にんにく 生姜 きゅうり グリーンピース トマト 福神漬	チャツネ レタス きゅうり 水菜 コーン	大麦 給食精米 強化米 サラダ油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	
学校給食栄養基準			820 30.0 25.0 3.0	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価	808 31.9 24.4 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食当たりに必要な栄養摂取基準です。		



郷土料理を知り、ふるさとの味を大切にしましょう！！



郷土料理は、各地域の産物を上手に活用し、風土にあった食べ物として作られ、食べてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受け継いだ献立が取り入れられています。例えば…たこめし・かつおのみそマヨ焼き・ピピンバ・ポークビーンズ 等々 (相馬市の郷土料理)



相馬野馬追の出陣の際には、「栗→勝ち栗」「昆布→よろこぶ」「かつお→勝ち魚」きゅうりなどが食べられたと言われています。給食ではカツオに、しょうゆと生姜で下味をつけ、味噌とマヨネーズを付けて焼きました。たこ飯も大変人気があります！！



たこ足を、しょうゆ・砂糖・酒・みりんの下煮をし、ごはんが炊きあがってから入れると、かたくならず美味しくいただけます。