



11 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(火)	パン	カルシウムUPメニュー ピザパン 牛乳 オニオンスープ ソフール	769 30.8 27.0 3.2	ソーセージ 牛乳 ソフール	チーズ ベーコン	たまねぎ コーン にんじん キャベツ	ピーマン マッシュルーム パセリ えのきたけ	食パン サラダ油	
2(水)	ごはん	栗ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 大根のみそ汁	747 28.3 23.4 2.7	くり 鶏肉 かつお節	牛乳 豆腐 味噌	にんにく 大根 たまねぎ	レタス にんじん 生姜	給食精米 ごま サラダ油	
4(金)	ごはん	麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 五目豆 にらたま汁	796 41.8 22.3 2.7	牛乳 大豆 凍豆腐 卵	ほっけ 味噌 鶏肉 昆布 かつお節	にんじん 干しいたけ たまねぎ	ごぼう にら えのきたけ	こんにゃく 給食精米 強化米	
7(月)	ごはん	麦ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 さつま汁 リンゴ	874 32.5 27.3 2.3	牛乳 鶏肉 かつお節	さんま 豆腐 味噌	生姜 にんじん ねぎ	ごぼう 大根 りんご	給食精米 強化米 さつまいも	
8(火)	パン	鉄分UPメニュー 黒糖コッペパン 牛乳 ジャム クラムチャウダー ポパイサラダ	811 28.0 28.8 3.8	牛乳 ベーコン	あさり ハム	にんじん しめじ パセリ きゅうり	たまねぎ コーン ほうれん草 にんにく	コッペパン じゃがいも 上白糖 白すり胡麻	
9(水)	ごはん	中華風五目ごはん 牛乳 切り干し大根のサラダ わかめスープ	812 29.0 32.1 3.5	やきぶた えび ツナ 豆腐	豚肉 牛乳 わかめ なると	しいたけ ねぎ コーン 切干大根	にんじん えのきたけ ごぼう グリーンピース きゅうり	給食精米 ごま油 マヨネーズ	
10(木)	麺	なめこうどん 牛乳 アメリカンドック	896 36.7 25.7 3.5	鶏肉 かまぼこ 牛乳	油揚げ かつお節	なめこ にんじん 白菜 たまねぎ	にんじん 白松菜 ごぼう	ソフトめん サラダ油	
11(金)	ごはん	麦ごはん 牛乳 かわりきんぴら どさんこ汁 佃煮	855 34.3 23.8 3.3	牛乳 大豆 鮭 味噌	豚肉 薩摩揚げ 豆腐 かつお節	ごぼう しいたけ コーン	にんじん ねぎ 大根	給食精米 強化米 上白糖 バター	
14(月)	ごはん	ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルトあえ 福神漬け	899 29.0 25.2 3.4	豚肉 牛乳 ヨーグルト	チーズ	たまねぎ にんにく グリルピーズ パイン・黄桃缶	にんじん 生姜 福神漬 ナゲコ バナナ	給食精米 強化米 サラダ油 上白糖	
15(火)	パン	食パン 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き ふわふわ卵スープ ジャム	823 35.6 36.2 3.3	牛乳 味噌 チーズ	鶏肉 卵 ベーコン	レタス にんじん ほうれん草 生姜	パセリ たまねぎ コーン	食パン パン粉 マヨネーズ 梅ジャム	
16(水)	ごはん	ごはん 牛乳 魚の甘酢あんかけ 具だくさんみそ汁 ふりかけ	747 30.6 17.2 3.0	牛乳 凍豆腐 かつお節	たら 味噌	たまねぎ 筍 しいたけ 大根	にんじん ピーマン 白菜 ごぼう	給食精米 でん粉 上白糖 こんにゃく	
17(木)	麺	焼きそば 牛乳 ゼリー 茎わかめとツナのマヨネーズ和え	819 29.3 34.0 2.8	豚肉 のり ツナ	牛乳 茎わかめ	キャベツ にんじん きくらげ きゅうり	もやし たまねぎ ピーマン	中華麺 マヨネーズ ゼリー	
18(金)	ごはん	日本型食生活の日 麦ごはん 牛乳 青菜の卵和え サバのゆず味噌焼き きのこと汁	740 27.2 24.9 2.7	牛乳 味噌 油揚げ	サバ 卵 かつお節	ゆず キャベツ 大根 しめじ	ほうれん草 にんじん ごぼう えのきたけ	給食精米 強化米	
21(月)	ごはん	かみかみメニュー わかめごはん 牛乳 おでん かみかみあえ	775 27.7 22.2 3.1	牛乳 薩摩揚げ ハンパ うずらの卵	昆布 ちくわ ハム かんも かつお節	大根 きゅうり もやし	にんじん ごぼう コーン	給食精米 強化米 こんにゃく ごま油	
22(火)	パン	コッペパン 牛乳 ジャム ブラウンシチュー わかめとコーンサラダ	830 26.8 30.4 3.3	牛乳 わかめ	豚肉	生姜 たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ	にんにく にんじん トマト きゅうり	コッペパン じゃがいも ドレッシング ワイン ごま ジャム	
24(木)	麺	かき揚げうどん 牛乳 みかん	891 42.7 21.1 3.9	豚肉 なると 牛乳 乾燥桜えび	油揚げ かつお節 卵 ちくわ 大豆	しいたけ たまねぎ ねぎ みかん	にんじん 小松菜 ごぼう	ソフトめん 小麦粉 サラダ油	
25(金)	ごはん	チキンライス 牛乳 マロニースープ ヨーグルト	772 25.5 20.8 3.6	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ きくらげ	にんじん コーン しいたけ キャベツ 生姜	給食精米 強化米 マロニー	
28(月)	ごはん	麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ アルファベットスープ	796 26.6 23.7 2.8	牛乳 ウインナー	ハンバーグ	たまねぎ パセリ にんじん	マッシュルーム フロコリー キャベツ	給食精米 強化米 マカロニ	
29(火)	ごはん	セルフコロッケサンドパン 牛乳 カレーヌードルスープ	825 24.8 31.6 3.8	牛乳	ウインナー	レタス たまねぎ トマト	にんじん キャベツ	丸パン サラダ油 じゃがいも	
30(水)	ごはん	豚キムチ丼 牛乳 浅漬け もずくスープ	745 28.4 20.7 2.9	豚肉 こんぶ 豆腐	牛乳 もずく	生姜 ねぎ にら にんじん	にんにく 大根 きゅうり	給食精米 ごま油 上白糖	

学校給食栄養基準	820	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	811
	30.0	タンパク(g)		30.7
	25.0	脂質(g)		25.9
	3.0	塩分(g)		3.2

* 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。
* 材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

野菜も、しっかり食べていますか？

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維等大切な栄養がたくさん含まれています。
また、生活習慣病予防にも効果があります。毎日たくさん食べましょう。

野菜をたくさん食べるコツは、「スープ・汁」「炒める」「煮物・鍋物」など火を通すことで野菜の「かさ」が減りたくさん量を食べられます。

＜献立紹介 にとたま汁 4人分＞

- にら…一束
- にんじん…中1/4本
- 豆腐…1/3丁
- かつおだし
- たまねぎ…中1/2ヶ
- えのきたけ…1/2袋
- 卵…2ヶ
- 味噌

野菜が煮えたら、味噌を加える。最後に、溶き卵を沸騰したところに流す。ゆっくり混ぜて完成！！

人気メニュー