



6月分給食献立予定表



H30年度6月 相馬市立向陽中学校

日 曜	主食	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく(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	麦ごはん	牛乳 五目納豆 じゃがいもとグリーンピースのそぼろ煮	829 30.4 23.8 1.9	牛乳 チーズ 糸かつお節	納豆 鶏肉	ねぎ にんじん たまねぎ	ほうれんそう ねりうめ グリーンピース	給食精米 強化米 こんにやく 白糖	大麦 じゃがいも サラダ油 片栗粉		
4 月	ごはん	カルシウムUP献立 牛乳 ヒラメのさざれ焼き ちぐさ and えにらみそ汁 ふりかけ	776 35.9 20.4 3.0	生揚げ かつお節 ひらめ	味噌 牛乳 いか	たまねぎ キャベツ にんじん	パセリ 小松菜	白糖 ふりかけ 強化米 パン粉	じゃがいも 給食精米 マヨネーズ いりごま		
5 火	丸パン	中体連応援献立 セルフチキンサンド 牛乳 野菜スープ ポパイサラダ	842 41.4 27.7 3.9	牛乳 ハム 卵	ウインナー 鶏肉	キャベツ にんじん ほうれんそう コーン	たまねぎ セロリー きゅうり にんにく	じゃがいも サラダ油 丸パン パン粉	白糖 白すり胡麻 薄力粉		
6 水	相双中体連 お弁当										
7 木	相双中体連 お弁当										
8 金	相双中体連 お弁当										
11 月	ごはん	牛乳 豚肉のみそ焼き コールスローサラダ 小松菜汁	769 29.6 25.5 3.0	牛乳 味噌 油揚げ	豚肉 かつお節	生姜 キャベツ レーズン 小松菜	にんじん コーン たまねぎ しめじ	給食精米 白糖	強化米 ドレッシング		
12 火	相双中体連 お弁当										
13 水	相双中体連 お弁当										
14 木	ソフト麺	とり南蛮 牛乳 色どり豆のかりんとう 梅肉和え	798 34.0 24.0 3.3	鶏肉 かつお節 まめ ミックスビーンズ	油揚げ 牛乳 糸かつお節	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん ねぎ きゅうり もやし	ねりうめ ソフトめん さつまいも サラダ油 ドレッシング	清酒 片栗粉 三温糖		
15 金	麦ごはん	鉄分UP献立 牛乳 チャブチャ 青梗菜とあさりのスープ	828 30.1 25.7 2.1	牛乳 ペーコン あさり	豚肉	生姜 にんじん しいたけ 赤ピーマン	ねぎ 青梗菜 もやし キャベツ	給食精米 強化米 サラダ油 いりごま	大麦 白糖 春雨 清酒		
18 月	ごはん	日本型食生活の日 牛乳 いわしのかば焼 いんげんのごまあえ じゃが芋のみそ汁	767 28.1 24.3 3.0	牛乳 豆腐 かつお節	いわし みそ	いんげん キャベツ ねぎ	にんじん 大根	給食精米 サラダ油 ごま じゃがいも	強化米 白糖 片栗粉		
19 火	食パン	牛乳 照り焼きチキン フレンチサラダ オニオンスープ	771 33.0 29.7 3.1	牛乳 ウインナー	鶏肉	にんにく レタス コーン キャベツ	生姜 きゅうり にんじん たまねぎ	えのきたけ 食パン	ドレッシング		
20 水	たこ飯	相馬の郷土料理 牛乳 豚汁 小松菜と竹輪のわさび和え	744 26.5 18.5 3.2	たこ 豚肉 焼竹輪 味噌	ささみのり 高野豆腐 牛乳 かつお節	にんじん ごぼう 大根 キャベツ 小松菜 もやし	ねぎ ごぼう 小松菜	給食精米 強化米 じゃがいも こんにやく サラダ油 いりごま	大麦 白糖 こんにやく 三温糖		
21 木	中華麺	牛乳 サンラータン麺 パンパンジー 餃子	816 35.9 26.8 3.5	豚肉 卵 鶏肉 餃子	豆腐 牛乳	メンマ キャベツ きくらげ きゅうり	ねぎ しいたけ 生姜 もやし	中華めん 片栗粉 白糖	ごま油 白ねり胡麻		
22 金	麦ごはん	牛乳 ポークカレー 福神漬 フルーツ杏仁	887 24.4 22.6 3.3	豚肉 牛乳 ヨーグルト	チーズ	たまねぎ にんにく グリーンピース 福神漬	にんじん 生姜 野菜ジュース パイナップル・みかん缶	給食精米 強化米 サラダ油 白糖	強化米 じゃがいも カレーパウ 白ワイン		
25 月	ごはん	牛乳 油林鶏 チーズサラダ もずくスープ	817 29.1 27.5 2.3	牛乳 チーズ 豆腐	鶏肉 もずく	ねぎ にんにく レタス にんじん	生姜 たまねぎ きゅうり コーン もやし	給食精米 強化米 サラダ油 ごま油 ドレッシング	片栗粉 白糖 ドレッシング		
26 火	黒糖コッパン	牛乳 ミネストローネ ソフィール わかめとコンツダ* はちみつ&マーガリン	759 24.8 20.3 2.6	牛乳 ひよこ豆 わかめ ソフィール	ベーコン	たまねぎ キャベツ トマト きゅうり	にんじん セロリー レタス コーン	丸パン シェルマカロ いりごま ドレッシング	玉砂糖 じゃがいも 白糖 はちみつマーガリン		
27 水	チャーハン	カミカミ献立 チャーハン 牛乳 かみかみ and え ワントンスープ	813 28.5 26.9 3.2	豚ひき肉 卵 ハム	やきふた 牛乳 なた	レタス たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん ごぼう にら むき枝豆 キャベツ きゅうり もやし	ごぼう コーン キャベツ ごま油	給食精米 強化米 白糖 肉入りワント アーモンド マヨネーズ		
28 木	ソフト麺	チキンカレーうどん 牛乳 トマトとじゃこのサラダ	815 34.2 22.5 4.8	鶏肉 油揚げ 牛乳 ソフィール	かまぼこ かつお節 こうなご	にんじん たまねぎ 小松菜 グリーンピース きゅうり	たまねぎ ねぎ レタス	ソフトめん ドレッシング	カレーパウ		
29 金	ごはん	牛乳 かつおのみそマヨ焼き きゅうりのピリ辛漬 根菜汁	800 35.6 25.3 2.6	牛乳 味噌 豆腐	カツオ切身 油揚げ かつお節	生姜 かぶ 大根 ごぼう ねぎ	にんじん ごぼう	給食精米 マヨネーズ ごま油 こんにやく	強化米 白糖 じゃがいも		

学校給食栄養基準	820	エネルギー(kcal)	801
	30.0	たんぱく(g)	31.3
	25.0	脂質(g)	24.4
	3.0	塩分(g)	3.0

月平均栄養値

*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。

中体連に向けて～走れ向陽！！強い体作りは日々の食事から

筋肉・骨づくり、スタミナUP、ケガをしにくい体作りには…
基本は朝・昼・夕食をしっかりと食べましょう！！
アスリートは、毎食【主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品】
をそろえて食べています
運動部以外の生徒も、成長期の中学生にはたくさんの栄養が必要です
栄養をしっかりと摂ると集中力UP、美肌、便秘解消にも効果があります
***プロテインパウダーより、3食バランス良い食事が大切**

間食には、甘いお菓子や油の多く使われたスナック菓子などではなく、栄養を補える食べ物、食事で不足している栄養を補おう！！
例えば…おにぎり+100%オレンジジュース
サンドイッチ+飲むヨーグル
チーズ、ナッツ類、小魚、豆乳
バナナ、ゆで卵、果物、ミニトマト
野菜スティックなど

