



令和5年 5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「朝食の大切さを知らう」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	月	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・やさいあんかけ もやしと油あげのみそ汁 <u>ごさかな</u> かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず おから とり肉 かたくちいわし かつおぶし	こまつな <u>もやし(福島県産)</u> しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく えのきたけ チンゲンサイ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう なたね油 こめ油 アーモンド ごま	605 kcal	26.3 g	19.8 g	2.0 g	
2	火	ごはん 牛乳(乳) ささみかつ(麦)・ソース チャプスイ(卵え) ミノトマト②	牛乳(乳) いか ぶた肉 えび(え) うずらたまご(卵) かまぼこ だいず とり肉	たけのこ ほしいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース <u>ミノトマト(いわき市産)</u>	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	626 kcal	29.0 g	18.6 g	1.8 g	
8	月	<p>きせつ ぎょうじしやく こんだて たんご せつく 季節の行事食献立 ★ 端午の節句 ★</p> <p>5月5日は「端午の節句」「子どもの日」です。子どもの健やかな成長を願って柏餅などを食べる風習があります。</p>								
8	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) カツオのフライ(麦) わかたけ汁 かしわもち	牛乳(乳) とり肉 わかめ みそ かつおぶし だいず かつお あずき	たけのこ <u>しいたけ(いわき市産)</u> さやえんどう <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが 玉ねぎ	ごはん さんおんとう こめ油 小麦粉(麦) さとう 水あめ パン粉(麦) だいず油 じょうしん粉	618 kcal	20.7 g	17.8 g	2.4 g	
9	火	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のうま煮 れんこんのみそきんぴら かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 こうやとうふ あつあげ みそ	玉ねぎ にんじん こんにやく ほしいたけ さやえんどう ごぼう れんこん	ごはん さとう こめ油 さんおんとう	604 kcal	26.6 g	15.4 g	2.1 g	
10	水	ジャージャーめんくちゅうかソフトめん(麦)+あん> 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 <u>だいずミート(福島県産)</u> みそ だいず	しらたき 玉ねぎ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> ほしいたけ しょうが にんにく キャベツ しそ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま油 さんおんとう さとう ごま でん粉 小麦粉(麦) ラード	668 kcal	28.7 g	19.3 g	2.9 g	
11	木	ざつこくごはん 牛乳(乳) いわしおろし煮 くきわかめのじゃこ煮 なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) みそ こんぶ くきわかめ ちりめんじゃこ いわし	<u>なめこ(いわき市産)</u> 大根 玉ねぎ <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん 大むぎ もちきび 高きび はつがげんまい 黒こめ はと麦 アマランサス さとう ごま でん粉	564 kcal	24.0 g	16.7 g	2.3 g	
12	金	<p>☆ 運動会おうえんメニュー ☆</p> <p>運動の前に「エネルギーのもとになる食品」をしっかりと食べることで、持久力アップやが期待できます。</p>								
12	金	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) じゃがいもととり肉のコンソメ煮 スパゲティナポリタン(麦)	牛乳(乳) とり肉 ウインナー	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ トマト	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも さとう スパゲティ(麦) ブルーベリージャム	723 kcal	28.9 g	18.4 g	2.6 g	
15	月	<p> きゅうしゅくはありません(運動会振り替えのため) </p>								
16	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のごまドレッシングかけ ワンタンスープ(麦) さくらんぼゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん ほしいたけ <u>ほうれん草、もやし(福島県産)</u> <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが パセリ さくらんぼ レモン	ごはん ワンタン(麦) でん粉 こめ油 ごま油 さとう ごま	638 kcal	24.1 g	20.9 g	2.0 g	
17	水	<p>☆ 食育の日献立・おすすめ朝ごはんメニュー ☆</p> <p>主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</p>								
17	水	むぎごはん 主食 さけしお焼き 主菜 けんちん汁 汁物 牛乳(乳) こんにやくとだいずの煮もの(麦) 副菜	牛乳(乳) とうふ 油あげ <u>だいず(福島県産)</u> とり肉 こんぶ ちくわ(麦) かつおぶし さけ	こんにやく ごぼう にんじん 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん 大むぎ じゃがいも こめ油 さんおんとう さとう	566 kcal	30.6 g	16.4 g	2.2 g	



日 曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18 木	しそひじきごはん 牛乳(乳) ごぼうメンチかつ(麦) とん汁 グレープフルーツ 	牛乳(乳) ひじき ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) ごぼう グレープフルーツ	ごはん でん粉 さとう ごま じゃがいも パン粉(麦) こめ油	599 kcal	21.3 g	18.5 g	1.9 g
19 金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) スコッチエッグ(卵,麦)・たれかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 ソフトチーズ(乳) スキムミルク(乳) だいず とり肉 たまご(卵)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん アスパラガス(福島県産)	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) ルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) ラード パン粉(麦) こめ油	654 kcal	26.6 g	24.7 g	2.7 g
22 月	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロース ご汁 ござかな かみかみメニュー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ ちりめんじゃこ	長ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 アーモンド はつがげんまい	571 kcal	28.1 g	16.5 g	2.0 g
23 火	トマキム子丼<はつが米入りごはん> 牛乳(乳) ちゅうかスープ かみかみこんぶ かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 こんぶ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ,トマト(いわき市産) しょうが 大根 にんにく 白菜 ほうれん草,もやし,ニラ(福島県産)	ごはん はつがはいがまい はるさめ でん粉 ごま油 さとう こめ粉 きびざとう ごま	572 kcal	26.1 g	16.1 g	2.1 g
24 水	さんさいうどん<ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁> 牛乳(乳) ちくわいそべあげ(麦) オレンジ 	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ にんじん わらび たけのこ なめこ(いわき市産) きくらげ みつば オレンジ	ソフトめん(麦) でん粉 こめ油	560 kcal	27.0 g	13.3 g	2.5 g
25 木	ごはん 牛乳(乳) とりつくね②(麦) かみかみあえ キャベツのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油あげ とうふ ひじき かつおぶし みそ かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ とり肉	キャベツ きりぼし大根 にんじん しょうが 玉ねぎ 	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	612 kcal	25.3 g	20.7 g	2.1 g
26 金	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) サーモンフライ(麦)・タルタルソース ベーコンと豆のトマト煮	牛乳(乳) ベーコン 白いんげんまめ さけ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ粉(福島県産) タルタルソース	660 kcal	27.4 g	22.1 g	2.5 g
29 月	ごはん 牛乳(乳) きのこのしのだ煮(麦) こんにやくのおかか煮 大根のみそ汁 食器の置き方 確認しよう	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 さつまあげ かつおぶし だいず 油あげ	大根 こまつな こんにやく にんじん さやいんげん 玉ねぎ しいたけ(いわき市産) しめじ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 パン粉(麦)	564 kcal	26.8 g	15.8 g	2.2 g
30 火	むぎごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② とりしお肉じゃが 	牛乳(乳) とり肉 ししゃも	玉ねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん ピーマン	ごはん 大むぎ じゃがいも さんおんとう こめ油 でん粉 さとう	563 kcal	21.3 g	16.2 g	2.1 g
31 水	チキントマトカレーライス 牛乳(乳) ほうれんそうとツナのソテー ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 ひよこまめ まぐろフレーク	トマト(いわき市産) にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく かぼちゃ りんご レモン ぶどう ほうれん草,もやし(福島県産)	ごはん 米粉 でん粉 大豆油 さとう パーム油 ココア ラード こめ油 オリーブオイル	640 kcal	22.8 g	17.8 g	2.2 g

*給食回数19回 *平均栄養価 エネルギー：611kcal たんぱく質：25.9g 脂質：18.2g カルシウム：352mg 食塩：2.2g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入する可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。