



令和5年 5月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
季節の行事食献立 ★ 端午の節句 ★									
1	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 かつお節 大豆 かつお 小豆	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 三温糖 米油 小麦粉(麦) 砂糖 上新粉 パン粉(麦) 大豆油 水あめ	768 kcal	20.7 g	20.1 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
2	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 豚肉のうま煮 ひじきと根菜の油炒め	牛乳(乳) 豚肉 高野豆腐 厚揚げ ひじき とり肉 さつま揚げ	玉ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さやえんどう ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん 砂糖 米油 ごま	758 kcal	29.9 g	16.7 g	2.3 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼きたまご(卵) <u>れんこんのみそ金平</u> 小松菜のみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 ぎなこ かつお節 <u>たまご(卵)(福島県産)</u>	小松菜 ごぼう にんじん れんこん	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 砂糖 油	756 kcal	29.9 g	20.1 g	2.7 g
9	火	ジャージャー麺<中華ソフトめん(麦)+あん> 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 みそ 練乳(乳) <u>大豆ミート(福島県産)</u> とり肉 大豆	しらたき 玉ねぎ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ しそ	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま油 三温糖 砂糖 ごま でん粉 ごま油 小麦粉(麦) ラード 油	869 kcal	36.4 g	21.6 g	3.6 g
夕食はうす味にしましょう。									
☆ おすすめ朝食メニュー ☆			給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜・汁物+牛乳&果物を組み合わせ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！						
10	水	麦ごはん 牛乳(乳) さばの土佐煮 にんじのみそ金平 なめこと大根のみそ汁 さくらんぼゼリー	牛乳(乳) みそ とり肉 かつお節 さば	<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> にんじん れんこん さくらんぼ レモン	ごはん 大麦 米油 三温糖 砂糖 ごま でん粉	763 kcal	29.2 g	19.6 g	2.5 g
11	木	☆ 体づくりメニュー ☆ コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) スパゲティナポリタン(麦) 豆と野菜のスープ	「エネルギーのもとになる食品」をしっかりとることで持久力がアップします。中体連の練習前にもぴったりメニューです。						
12	金	ごはん 牛乳(乳) ささみかつ(麦)・ソース チャプスイ(卵え) ミントマト②	牛乳(乳) 豚肉 いか えび(え) うずら卵(卵) かまぼこ 大豆 とり肉	たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース <u>ミニトマト(いわき市産)</u>	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	755 kcal	32.9 g	19.4 g	2.3 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) 酢豚 ナムル風煮びたし オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 ハム	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ <u>しいたけ(いわき市産)</u> グリンピース <u>もやし(福島県産)</u> 小松菜 とうもろこし オレンジ	ごはん でん粉 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	767 kcal	29.4 g	15.9 g	2.5 g
★ 食育の日献立 ★			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。)						
16	火	ごはん 主食 牛乳(乳) 主菜 かみかみメニュー とりつくね②(麦) かみかみ和え キャベツのみそ汁 汁物 副菜	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ひじき とり肉 糸かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 しょうが	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 三温糖 米油	763 kcal	29.7 g	22.0 g	2.6 g
17	水	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) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉	玉ねぎ にんじん <u>もやし(福島県産)</u> 干しいたけ ほうれん草 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが パセリ ぶどう	ごはん ワンタン(麦) でん粉 米油 ごま油 砂糖 ごま	776 kcal	27.8 g	21.8 g	2.5 g

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) スコッチエッグ(卵,麦)・たれかけ キャベツのクリームシチュー(乳,麦) 	牛乳(乳) とり肉 豚肉 スキムミルク(乳) 卵(卵) ソフトチーズ(乳) 大豆	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) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも ルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) ラード パン粉(麦) 大豆油 でん粉	797 kcal	32.3 g	28.7 g	3.3 g
19	金	雑穀入りごはん 牛乳(乳) 鮭塩焼き 根菜とこんにゃくの金平 玉ねぎのみそ汁 	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 鮭 	玉ねぎ しめじ 小松菜 れんこん こんにゃく ごぼう 枝豆	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 三温糖 アマランサス 米油 ごま油	757 kcal	34.1 g	21.4 g	3.4 g
22	月	しそひじきごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦) 豚汁 小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 とりレバー 大豆 かたくちいわし ひじき	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産)	ごはん でん粉 砂糖 ごま じゃがいも パン粉(麦) 米油 アーモンド	788 kcal	29.1 g	25.1 g	2.3 g
23	火	山菜うどん<ソフトめん(麦)> + 山菜かけ汁> 牛乳(乳) ちくわ磯辺揚げ(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 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 長ねぎ(いわき市産) グレープフルーツ	ソフトめん(麦) でん粉 米油	731 kcal	34.2 g	14.5 g	2.8 g
24	水	トマキムチ丼 牛乳(乳) ひじきしゅうまい(麦) 中華スープ 小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 昆布 大豆 ひじき	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト、長ねぎ、しいたけ(いわき市産) しょうが 大根 にんにく 白菜 ほうれん草、にら、もやし(福島県産)	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 砂糖 米粉 きび砂糖 ごま 小麦粉(麦)	774 kcal	34.7 g	20.3 g	2.9 g
25	木	食パン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) サーモンフライ(麦)・タルタルソース ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 豆乳 鮭	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト(いわき市産) さやいんげん にんにく	パン(乳,麦) オリーブオイル パーム油 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米粉 米油 レーズンクリーム(乳) タルタルソース	827 kcal	31.9 g	30.3 g	2.5 g
26	金	麦ごはん 牛乳(乳) えびにらまんじゅう②(麦,え) 生揚げと豚肉のみそ炒め 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 厚揚げ 豚肉 えび(え) 大豆ミート(福島県産)	大根 こまつな 玉葱 にんじん しょうが こんにゃく キャベツ にら(福島県産) にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 タピオカ粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 なたね油 ラード	755 kcal	27.8 g	16.1 g	2.0 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢かけ② 肉じゃが オレンジ 	牛乳(乳) 豚肉 ししゃも	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ピーマン オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 	758 kcal	27.0 g	19.4 g	2.2 g
30	火	チキントマトカレー 牛乳(乳) ほうれん草とツナのソテー アセロラミルクゼリー	牛乳(乳) とり肉 ひよこ豆 まぐろフレーク 豆乳	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 アセロラ ほうれん草、もやし(福島県産)	ごはん でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 大豆油 米油 ラード オリーブオイル	784 kcal	27.8 g	18.6 g	2.8 g
31	水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・野菜あんかけ 呉汁 小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ おから かつお節 とり肉 ちりめんじゃこ	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく えのきたけ チンゲンサイ	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも でん粉 砂糖 なたね油 米油 アーモンド 発芽玄米	774 kcal	30.8 g	21.6 g	2.1 g

*給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー：782kcal たんぱく質：30.5g 脂質：20.8g カルシウム：408mg 食塩：2.7g

※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)等が混じ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生徒が見られます。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。