

令和5年 5月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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
1	月	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね青じそ入り(麦) 豚肉とたけのこのみそ炒め たぬぎ汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) とり肉(福島県産) みそ 油揚げ 豚肉 さつま揚げ 干しひじき 大豆	青じそ 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 こんにやく しめじ えのきたけ 長ねぎ しょうが	ごはん(いわき市産・通年) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖	734 kcal	30.4 g	20.3 g	2.5 g
<p>☆ こどもの日献立 ☆ 「端午の節句(5月5日)」は、子どものすこやかな成長を祝う行事です。給食ではかしわもちがつかます。お楽しみに！</p> <p>いわきの郷土料理:かつおの揚げ浸し いわきでは古くからかつおがたくさん収穫され、おいしく食べる工夫がなされてきました。その1つが「かつおの揚げびたし」です。</p>									
2	火	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し かしわもち ブロッコリーのおかかマヨ和え 若竹汁	牛乳(乳) かつお 糸かまぼこ かつお節 とり肉 わかめ 小豆	しょうが ブロッコリー キャベツ たけのこ 干しいたけ みつば(いわき市産)	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま マヨネーズ もち米 上新粉 ざらめ糖 水あめ	813 kcal	36.4 g	18.2 g	2.9 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) 包子(麦)② マーボー豆腐 わかめスープ 小魚	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 みそ わかめ 青のり いわし	玉ねぎ いら(福島県産) 長ねぎ しょうが にんにく にんじん とうもろこし	ごはん でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 ごま	756 kcal	32.0 g	17.9 g	2.4 g
9	火	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) コーンと枝豆のソテー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ウインナー 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ヨーグルト(乳)	とうもろこし 枝豆 にんじん 玉ねぎ にんにく	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	844 kcal	28.4 g	23.2 g	2.8 g
10	水	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ワインソースかけ マカロニサラダ(乳,麦) なコストローネ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ハム チーズ(乳) ウインナー 白いんげん豆 みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり(福島県産) とうもろこし セロリ さやいんげん トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) でん粉 小麦粉(麦) とうもろこし粉 油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 マカロニ(麦) マヨネーズ じゃがいも 押し麦 オリーブオイル	902 kcal	28.7 g	37.7 g	3.1 g
11	木	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 揚げ豆腐の肉みそあんかけ(麦)② 茎わかめの炒め煮 どさんこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 茎わかめ さつま揚げ とり肉 かつお節 豚肉	玉ねぎ こねぎ(いわき市産) しょうが にんじん こんにやく さやいんげん 長ねぎ にんにく とうもろこし もやし(福島県産・通年)	ごはん 米油 きび砂糖 小麦粉(麦) でん粉 じゃがいも 砂糖	789 kcal	29.3 g	22.9 g	2.5 g
12	金	麦ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 筑前煮 グレープゼリー	牛乳(乳) まいわし かつお節 とり肉 さつま揚げ	こんにやく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ ぶどう	ごはん 大麦 でん粉 三温糖 じゃがいも きび砂糖 米油 砂糖	782 kcal	30.8 g	18.3 g	2.4 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け 豚汁 オレンジ	牛乳(乳) とりレバー 豚肉 豆腐 みそ	長ねぎ しょうが こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 オレンジ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	777 kcal	34.0 g	19.5 g	2.4 g
16	火	たけのこごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) アジフライ(麦) ソース なっこそ汁	牛乳(乳) あじ とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	たけのこ にんじん なめこ(いわき市産) 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	733 kcal	30.8 g	19.3 g	3.0 g

今月の食育目標

朝食の大切さを知ろう

朝食は1日を元気に過ごすために大切な食事です！

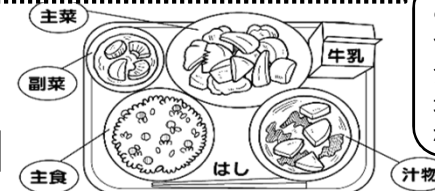
朝食の内容は給食の組み合わせを参考に

朝食をとらないで学校に行くと①勉強に集中できない、ぼんやりする、イライラする

②運動するとすぐ疲れる など、よくない影響が出ます。

朝食でパワー全開！

朝食をしっかりとして、学校生活を元気に楽しく過ごしましょう！



ごはんだけでは体がうまく動きません！
食材や料理の数を増やして、いろいろな栄養をとろう！





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
17	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ケチャップソースかけ コールスローサラダ キャロットポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) 卵(卵) ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆 豚肉	キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ きゅうり(福島県産)	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 でん粉 じゃがいも ラード 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 油	835 kcal	30.1 g	30.2 g	3.2 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー ししゃもフライ(麦)② 海藻とこんにやくのサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) 大豆 ししゃも 昆布 とさかのり わかめ 茎わかめ とり肉 生揚げ さつま揚げ	きゅうり(福島県産) にんじん キャベツ こんにやく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 じゃがいも きび砂糖	806 kcal	30.9 g	21.0 g	3.0 g
19	金	醤油ラーメン 牛乳(乳) 〈中華ソフトめん(麦)+醤油味スープ〉 コーンしゅうまい(麦)② 野菜炒め	牛乳(乳) 豆腐 たら ベーコン 豚肉 なると	玉ねぎ とうもろこし にんじん キャベツ ピーマン(いわき市産) 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ラード	729 kcal	31.6 g	15.5 g	3.2 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばの香味焼き ぜんまいの炒めもの じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳(乳) さば さつま揚げ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	こねぎ(いわき市産) レモン しょうが ぜんまい にんじん しらたき 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん きび砂糖 米油 じゃがいも	765 kcal	29.6 g	25.6 g	2.5 g
23	火	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② ドライカレー ポトスープ	牛乳(乳) 大豆 たら いか たこ 豚肉 ウィンナー 大豆ミート(福島県産)	玉ねぎ マッシュルーム にんじん しょうが 大根 キャベツ ブロッコリー	ごはん でん粉 大豆油 砂糖 米油 米粉 きび砂糖 じゃがいも	754 kcal	29.5 g	19.6 g	2.8 g
24	水	コッペパン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) キャベツとウィンナーのソテー とり肉と野菜のトマト煮	牛乳(乳) ウィンナー とり肉 練乳(乳)	にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ さやいんげん にんにく トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 水あめ	733 kcal	28.2 g	21.2 g	2.6 g
25	木	ごはん 牛乳(乳) チキンのバジル焼き ひじきのごまマヨネーズ和え 沢煮椀	牛乳(乳) とり肉 干しひじき まぐろフレーク 豚肉	にんにく バジル にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ごぼう 大根 ごぼう 干しいたけ みつば(いわき市産)	ごはん オリーブオイル きび砂糖 でん粉 ごま マヨネーズ	727 kcal	33.4 g	22.4 g	2.2 g
26	金	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 白身魚のりごま揚げ(麦) 切干大根炒め 小松菜ともやしのみそ汁	牛乳(乳) 青のり ホキ とり肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	切干大根 ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 もやし	ごはん 大麦 小麦粉(麦) ごま パン粉(麦) 米粉 米油 きび砂糖	789 kcal	33.9 g	25.2 g	2.5 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) レバーメンチカツ(麦) わかめとツナの和え物 みそ野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 とりレバー わかめ まぐろフレーク 豚肉 みそ 大豆	玉ねぎ キャベツ きゅうり(福島県産) にんじん もやし とうもろこし チンゲン菜 しょうが にんにく	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 じゃがいも 油 大豆油	772 kcal	26.8 g	25.2 g	2.2 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソースかけ 小松菜とエリンギのソテー みそけんちん汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ベーコン(福島県産) 豆腐 みそ	玉ねぎ トマト にんじん 大根 にんにく もやし 小松菜 エリンギ(いわき市産) しょうが 長ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 ラード きび砂糖 米油	750 kcal	28.7 g	21.1 g	2.5 g
31	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン ミントマト② ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 大豆ミート(福島県産) チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん ミントマト(いわき市産)	パン(乳,麦) 米粉 米油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 砂糖 油	745 kcal	32.3 g	24.5 g	2.6 g

給食回数：20回 平均栄養価：エネルギー 777 kcal たんぱく質 30.8g 脂質 22.4g カルシウム 426mg 食塩相当量 2.7g



朝食をとって
学習も運動も頑張る
充実した中学校生活を
送りましょう!

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
 ※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
 ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。
 ※ 食材は、安全を確認したのを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
 ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

