



よくかむことは
よく味わうこと

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」

小名浜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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆こどもの日お祝い献立☆ 5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こどもの健やかな成長を祝う日で、日本では柏もちや、ちまきを食べる習慣があります。							
1 月	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし 若竹汁 柏もち	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ かつお あずき	干しいたけ たけのこ さやえんどう しょうが	ごはん でん粉 米油 ごま 水あめ 砂糖 上新粉	746 kcal	35.4 g	14.7 g
☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
2 火	麦ごはん 牛乳(乳) 白ごまつね②(麦) 切り昆布の油炒め 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ とり肉 とりレバー 昆布	にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖 ごま ラード パン粉(麦) 米油 油	796 kcal	31.1 g	21.1 g
☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
8 月	ごはん 牛乳(乳) いわしの甘露煮 豚肉とごぼうの炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ いわし 豚肉 豆腐	玉ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 こめ油 コーンスターチ	764 kcal	33.3 g	21.2 g
9 火	ごはん 牛乳(乳) 野菜メンチカツ(麦) ソースかけ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 コーンフラワー パン粉(麦) 小麦粉(麦)	813 kcal	28.3 g	20.5 g
10 水	ごはん 牛乳(乳) みそかんばん(みそかんばんは、 福島県の郷土料理です。) どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし さやいんげん オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) でん粉 砂糖	785 kcal	30.3 g	20.1 g
11 木	食パン(乳、麦) 梨ジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ キャベツのシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) ベーコン 卵(卵) スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト	パン(乳、麦) じゃがいも 油 シチュールウ(乳、麦) 生クリーム(乳) 梨ジャム でん粉 砂糖 米油	815 kcal	30.5 g	25.9 g
12 金	たけのこごはん 牛乳(乳) かれいフライ(麦) たぬき汁	牛乳(乳) さつま揚げ かれい とり肉 油揚げ 高野豆腐	こんにゃく にんじん えのきたけ しょうが 長ねぎ たけのこ	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米粉 米油 砂糖	733 kcal	29.4 g	19.2 g
☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
15 月	ごはん 牛乳(乳) さんまのしょうが煮 ふきの油炒め なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 さつま揚げ さんま みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ 大根 小松菜 なめこ ふき しょうが	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	739 kcal	32.1 g	19.3 g
16 火	しょうゆラーメン<中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) ヨーグルト(乳) フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 豚肉 なた とり肉 大豆 青のり ヨーグルト(乳) 煮干し	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ 青しそ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 油 ラード ごま	866 kcal	37.2 g	22.3 g
17 水	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き とり肉と青菜のトロみスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 さば	にんじん 玉ねぎ しょうが 小松菜 トマト 長ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 水あめ	725 kcal	29.0 g	23.6 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。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。

※学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。

背筋をピンと
伸ばして食べよう!



5月(中学校)



小名浜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
18	木	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) コーヒー チリコンカン とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく 小松菜	パン(乳、麦) じゃがいも 米油 砂糖 米粉	747 kcal	35.7 g	20.7 g	3.0 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ けんちん汁 一口いちごゼリー	牛乳(乳) みそ 豚肉 豆腐 寒天	いちご レモン ごぼう にんじん こんにゃく 大根 しょうが 長ねぎ にんにく もやし 小松菜 ぜんまい	ごはん 砂糖 米油 じゃがいも ごま油 ごま	709 kcal	28.0 g	17.6 g	2.3 g
22	月	ごはん 鮭ふりかけ 牛乳(乳) チキンカツ(麦) チャプスイ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ 鮭 大豆 とり肉 うずら卵(卵)	干しいたけ にんじん キャベツ 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 砂糖 ごま 大豆油 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	795 kcal	31.7 g	25.6 g	2.8 g
23	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ シャリピアンソースかけ 豚汁 いちごのレアチーズ(乳)	牛乳(乳) 寒天 スkimミルク(乳) チーズ(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉	いちご レモン にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく トマト	ごはん でん粉 砂糖 油 じゃがいも ラード	786 kcal	31.0 g	22.8 g	2.2 g
24	水	チキンカレーライス(乳、麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) アスパラソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ アスパラガス オレンジ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ(乳、麦) ハヤシルウ(麦)	790 kcal	26.3 g	20.3 g	3.2 g
25	木	コッペパン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ベーコンと野菜のスープ	牛乳(乳) ベーコン とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 バジル にんにく	パン(乳、麦) じゃがいも りんごジャム オリーブオイル	738 kcal	32.7 g	23.3 g	2.3 g
26	金	ごはん 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け にらたまスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) とりレバー	にんじん 玉ねぎ しょうが にら こんにゃく 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごま 米油	740 kcal	33.4 g	19.7 g	2.8 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢あんかけ② 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 ししゃも	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん ピーマン オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	780 kcal	29.1 g	20.5 g	2.5 g
30	火	山菜うどん<ソフトめん(麦)>+山菜かけ汁< 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると 大豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ わらび 小松菜 長ねぎ ごぼう ぶどう 春菊	ソフトめん(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) 油	822 kcal	30.1 g	21.9 g	2.6 g
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
31	水	ごはん 牛乳(乳) とりつくね②(麦) もやしと豚肉の油炒め 大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 とり肉 みそ 豚肉 干しひじき	長ねぎ 大根 小松菜 にんじん 干しいたけ たけのこ にら もやし キャベツ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 砂糖	772 kcal	32.6 g	24.1 g	2.8 g

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー 773kcal たんぱく質 31.4g 脂質 21.2g カルシウム 401mg 食塩相当量 2.7g

石けんで手を洗って
清潔な手を保とう



病気に負けない体を作るためにも
好ききらいしないので食べよう!

アグリ☆ファイブ



さる1号 くまんま なしポチ トマにゃん ネギびよん