



令和6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

※形の丸い食べ物やかたい食べ物は、のどにつまらせないように注意し、よくかんで食べましょう。

三和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	エネルギーのもとになる食品	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量				
						793 kcal	29.7 g	31.8 g	2.9 g	
1	水	食パン(乳,麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) マカロニのクリーム煮(乳,麦) ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) ベーコン とり肉 ウインナー 大豆 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ グリンピース	パン(乳,麦) 米油 砂糖 マカロニ(麦) 杓打肉(乳,麦) チョコレート(乳)	夕食は塩分ひかえめに。				
2	木	◆ 行事食 端午の節句:こどもの日献立 ◆ 5月5日はこどもの健やかな成長を願う「端午の節句」です。みなさんの成長を願って給食にかしわもちが登場します。								
2	木	たけのこごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) かつおフライ(麦)・ソースかけ わかめ汁 かしわもち	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ とり肉 油揚げ 小豆 凍り豆腐 大豆 かつお	長ねぎ たけのこ にんじん	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 米粉	814 kcal	34.1 g	20.0 g	2.5 g	
7	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまのおろし煮 ブロccoliのおかかマヨあえ 打ち豆のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 打ち豆 みそ さんま マグロフレーク かつお節	長ねぎ 白菜 大根 ブロッコリー とうもろこし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 マヨネーズ	824 kcal	32.2 g	28.5 g	2.4 g	
8	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) アスパラとエリンギのソテー(乳) キャロットポタージュ(乳,麦) チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ グリンピース エリンギ グリーンアスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし にんにく	メロンパン(卵,乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) 米油 バター(乳)	夕食は塩分ひかえめに。				
8	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) アスパラとエリンギのソテー(乳) キャロットポタージュ(乳,麦) チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ グリンピース エリンギ グリーンアスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし にんにく	メロンパン(卵,乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) 米油 バター(乳)	821 kcal	35.7 g	28.8 g	2.9 g	
9	木	みそラーメン 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 揚げぎょうざ②(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) 豚肉 みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 長ねぎ にら グレープフルーツ	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 米粉	夕食は塩分ひかえめに。				
9	木	みそラーメン 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 揚げぎょうざ②(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) 豚肉 みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 長ねぎ にら グレープフルーツ	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 米粉	848 kcal	34.0 g	24.2 g	3.2 g	
10	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしの米粉フライ② ドライカレー 肉団子と春雨のスープ(麦) ごはんのにせて食べましょう	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 いわし	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ きくらげ ほうれん草 マッシュルーム パセリ しょうが	ごはん でん粉 ラード パン粉(麦) 春雨 米油 米粉 砂糖 じゃがいも 水あめ	823 kcal	32.6 g	25.7 g	2.4 g	
13	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばの土佐煮 キャベツとささ身の煮びたし 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば 油揚げ とり肉 かつお節	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 小松菜 もやし キャベツ	ごはん じゃがいも コーンスターチ 砂糖 米油 ごま油 ごま	775 kcal	34.9 g	23.3 g	2.4 g	
14	火	麦ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 厚焼き卵(卵) 五目豆 かみかみメニュー 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 卵(卵) 大豆 とり肉 昆布 さつま揚げ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草 枝豆 たけのこ ごぼう こんにゃく	でん粉 砂糖 米油	727 kcal	31.6 g	18.3 g	2.6 g	
15	水	食パン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ごぼうとキャバツのバター(乳) イタリアンスープ(卵,乳,麦) キウイフルーツ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) チーズ(乳) ハム	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし ごぼう キャベツ キウイフルーツ レーズン	パン(乳,麦) パン粉(麦) バター(乳) クリーム(乳)	739 kcal	30.0 g	27.4 g	2.7 g	
16	木	【ひとしおラボ開発減塩レシピ】いわき市の「ひとしおラボ」では、減塩を皆さんに広める事業に取り組んでいます。塩こうじにお肉を漬け込むことで食材の旨味を引き出ししてくれるため、おいしく減塩ができます。								
16	木	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) ハッシュポテト 野菜もしっかり塩こうじスープ	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ	ごはん 砂糖 米粉 油 じゃがいも 米油	774 kcal	30.0 g	29.6 g	2.5 g	

5月（中学校）

三和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			
						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
17	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) スナップえんどうのガーリックソテー 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく スナップえんどう とうもろこし	ごはん ジャがいも カレールウ(乳,麦) 米油 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。			
20	月	ごはん 牛乳(乳) 肉団子②(麦) ジャがいもとかぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ かつお節	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう 長ねぎ れんこん オレンジ	ごはん ジャがいも 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 油	760 kcal	30.3 g	15.6 g	1.9 g
21	火	麦ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 とり肉の唐揚げ② もやしのラー油あえ 春キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 ハム	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが もやし にんじん 小松菜	ごはん 大麦 でん粉 米油 ごま	744 kcal	34.5 g	22.1 g	2.2 g
22	水	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ(麦) ぎょうざスープ(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 厚揚げ みそ	キャベツ しょうが ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく ぶどう	ごはん 小麦粉(麦) もち でん粉 砂糖 ごま油 ラード	夕食は塩分ひかえめに。			
23	木	山菜うどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) いかの天ぷら(麦) バナナ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると いか	玉ねぎ にんじん みつば わらび たけのこ きくらげ えのきたけ バナナ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	823 kcal	34.6 g	18.8 g	2.6 g
24	金	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー 豚肉と野菜のバーベキューソテー さやえんどうのみそ汁 アーモンド小魚	牛乳(乳) 生揚げ みそ 煮干し 豚肉	なめこ 大根 たけのこ さやえんどう 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが	ごはん 米油 砂糖 アーモンド ごま	765 kcal	33.3 g	24.1 g	2.3 g
27	月	ハヤシライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー パンサンスー(卵)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) 卵(卵)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ もやし 小松菜	ごはん ジャがいも ごま ハヤシルウ(乳,麦) ごま油 バター(乳) 砂糖 春雨	夕食は塩分ひかえめに。			
28	火	雑穀ごはん かみかみメニュー 牛乳(乳) いわしの揚げびたし もずくのみそ汁 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳(乳) もずく 豆腐 みそ いわし	長ねぎ 小松菜 しょうが 河内晩柑	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アラカシ ジャがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	723 kcal	28.7 g	21.1 g	1.9 g
29	水	給食はありません							
30	木	給食はありません							
31	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 若竹信田煮 ひじきの油炒め すいとん汁(麦)	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 干しひじき	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ たけのこ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん すいとん(麦) でん粉 砂糖 ラード 米油 ごま	756 kcal	30.7 g	19.5 g	2.6 g

給食回数：19回 エネルギー：786kcal たんぱく質：31.4g 脂質：23.2g カルシウム：438mg 食塩相当量：2.6g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）