









令和6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	水	ごはん 牛乳(乳) ささみカツ(麦) チャプスイ オレンジ	牛乳(乳)(福島県産・通年) 大豆 とり肉 豚肉 いか かまぼこ	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース オレンジ 	ごはん(いわき市産・通年) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 ごま油	762 kcal	32.0 g	19.7 g	1.8 g
2	木	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 包子(麦)② マーボー豆腐 春雨ともやしのスープ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にら(福島県産) 長ねぎ しょうが にんにく とうもろこし にんじん もやし(福島県産・通年) ほうれん草	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) じゃがいも ごま油 米油 きび砂糖 春雨	784 kcal	30.7 g	18.7 g	2.8 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きます。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水揚げされ、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>									
7	火	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー かつおの揚げ浸し 磯和え  若竹みそ汁 かしわもち	牛乳(乳) かつお かまぼこ のり 昆布 とり肉 わかめ みそ 小豆 大豆ペースト(福島県産・通年)	しょうが ほうれん草 もやし  にんじん たけのこ 玉ねぎ みつば(いわき市産)	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 もち米 上新粉 ざらめ糖 水あめ	799 kcal	38.5 g	16.2 g	2.4 g
8	水	コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) ウインナーと豆の Pasta(麦) 野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 ハム(卵,乳) 卵(卵) チーズ(乳) とり肉 ウインナー 白いんげん豆	玉ねぎ ピーマン しめじ トマト りんご レモン にんじん ほうれん草 レタス(いわき市産) とうもろこし	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 油 マカロニ(麦) 米油 はちみつ	743 kcal	30.3 g	23.1 g	3.2 g
9	木	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 カミカミメニュー じゃがいものみそ汁 小魚	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ベーコン わかめ 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ にんじん 大根 にんにく しょうが 小松菜 もやし 長ねぎ エリンギ(いわき市産)	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード きび砂糖 米油 さつまいも 水あめ	741 kcal	29.9 g	19.7 g	2.8 g
10	金	野菜のうまみそ丼 牛乳(乳) たこナゲット② 沢煮わん 県産ひとりりんごゼリー	牛乳(乳) たら いか たこ 豚肉 みそ 寒天	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜・みつば(いわき市産) 大根 ごぼう 干しいたけ りんご(福島県産) レモン	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 ごま油 きび砂糖	788 kcal	36.7 g	19.8 g	2.7 g
13	月	ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) きのこ信田煮(麦) 呉汁	牛乳(乳) 大豆 油揚げ とり肉 まぐろフレーク 豚肉 豆腐 みそ	こんにやく 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ 長ねぎ 大根	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 じゃがいも 	775 kcal	35.4 g	26.4 g	2.8 g
14	火	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわし生姜煮 みそかんぷら たぬき汁	牛乳(乳) いわし みそ さつま揚げ 油揚げ	しょうが こんにやく にんじん しめじ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 きび砂糖 ごま	807 kcal	29.0 g	23.0 g	2.9 g
15	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン キャロットポタージュ(乳,麦) オレンジ チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) 大豆ミート(福島県産) 大豆 とり肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん オレンジ	パン(乳,麦) 米粉 米油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード	806 kcal	37.0 g	27.6 g	2.7 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) さばの香味焼き もやしと豚肉の油炒め 大根とねぎのみそ汁 	牛乳(乳) さば  豚肉 豆腐 みそ	こねぎ(いわき市産) レモン しょうが にんじん にら(福島県産) もやし 大根 長ねぎ 小松菜	ごはん きび砂糖 米油	718 kcal	33.2 g	21.8 g	2.2 g
17	金	塩タンメン 牛乳(乳) カミカミメニュー <中華ソフトめん(麦)+塩タンメンスープ> しそ餃子(乳,麦)② ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 オイスターソース ヨーグルト(乳)	しょうが にら(福島県産) 長ねぎ キャベツ 青じそ にんにく チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 パン粉(乳,麦) 米油 ラー油	811 kcal	35.9 g	22.2 g	3.4 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	
20	月	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)② きんぴらごぼう どさんこ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 大豆 干しひじき 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 米油 じゃがいも	793 kcal	31.0 g	24.1 g	2.0 g	
21	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢かけ② 海そうとこんにゃくのサラダ じゃがいものそぼろ煮 カミカミメニュー	牛乳(乳) とさかのり 昆布 わかめ 茎わかめ とり肉 生揚げ さつま揚げ ししゃも	玉ねぎ にんじん ピーマン りんご レモン きゅうり(福島県産) さやいんげん レタス(いわき市産) 梅干し こんにゃく	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも	785 kcal	30.9 g	18.5 g	3.2 g	
22	水	食パン(乳,麦) キャラルクリーム(乳) 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー とり肉と野菜のトマト煮 オレンジ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 練乳(乳)	にんじん キャベツ 小松菜 オレンジ 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	731 kcal	28.8 g	21.1 g	2.6 g	
23	木	たけのこごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) いわき野菜の豚汁  小魚 カミカミメニュー	牛乳(乳) 卵(卵) とり肉 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト 青のり いわし	にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう なめこ・長ねぎ(いわき市産) 大根 しょうが	ごはん でん粉 砂糖 油 きび砂糖 じゃがいも ごま	723 kcal	34.7 g	18.8 g	2.6 g	
24	金	【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。塩こうじスープは「塩こうじ」のコクとうま味が加わって、少ない塩分でもおいしく食べることができます。 								
24	金	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) 減塩ソース  ブロッコリーのツナマヨサラダ 野菜もしっかり塩こうじスープ	牛乳(乳) 大豆 ホキ まぐろフレーク とり肉	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 マヨネーズ 塩こうじ	770 kcal	28.4 g	24.1 g	2.4 g	
27	月	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐の肉みそあん② 豚肉のうま煮 すまし汁	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 みそ 豚肉 なた	玉ねぎ こねぎ(いわき市産) しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん 長ねぎ ほうれん草(福島県産)	ごはん でん粉 米油 きび砂糖	778 kcal	31.5 g	22.6 g	2.3 g	
28	火	チキンカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) キャベツと小松菜のじゃこ炒め アセロラゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ 小松菜 とうもろこし アセロラ りんご	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖 カレールー(麦) ハヤシルウ(麦) 米油 ごま油	817 kcal	24.0 g	19.4 g	2.9 g	
29	水	コッペパン(乳,麦) マーメレードジャム 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ マカロニサラダ(麦) ジュリエンスープ	牛乳(乳) 大豆 ハム 豚肉	さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし にんじん きゅうり(福島県産) キャベツ ピーマン 	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 マカロニ(麦) マヨネーズ マーメレードジャム	777 kcal	26.1 g	26.7 g	2.8 g	
30	木	ごはん 牛乳(乳) さけの塩焼き 切干大根炒め にらのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) さけ 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 にら(福島県産) 玉ねぎ	ごはん 米油 きび砂糖 じゃがいも	735 kcal	32.3 g	20.5 g	3.1 g	
31	金	きつねうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> とり天(麦) ほうれん草のごま和え	牛乳(乳) とり肉 油揚げ	にんにく ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油 ごま きび砂糖	805 kcal	43.4 g	23.0 g	3.0 g	

今月の食育目標

給食回数：21回 平均栄養価：エネルギー 774kcal たんぱく質 32.4g 脂質 21.8g カルシウム 433mg 食塩相当量 2.7g

- ※ 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・くるみ]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。
- ※ 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。

朝食の大切さを知ろう



朝食でパワー全開!

朝食は1日を元気に過ごすために大切な食事です!...

