



令和6年 5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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
1	水	ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② マーボー豆腐 春雨ともやしのスープ こざかな カミカミメニュー	牛乳(乳)(福島県産・通年) だいず とうふ たら ぶた肉 みそ とり肉 いわし	玉ねぎ とうもろこし <u>にら(福島県産)</u> 長ねぎ しょうが にんにく にんじん <u>もやし(福島県産・通年)</u> ほうれん草	ごはん(いわき市産・通年) でんぷん 小麦粉(麦) さとう ラード パン粉(麦) ごま油 じゃがいも こめ油 きびざとう はるさめ さつままいも 水あめ	594 kcal	23.9 g	15.8 g	2.2 g
2	木	ごはん 牛乳(乳) <u>ししゃものあまずかけ</u> <u>かいそうとこんにゃくのサラダ</u> じゃがいものそばろ煮 カミカミメニュー	牛乳(乳) とさかのり こんぶ わかめ くわわかめ とり肉 なまあげ さつまあげ ししゃも	玉ねぎ にんじん ピーマン <u>きゅうり(福島県産)</u> うめぼし <u>レタス(いわき市産)</u> さやいんげん こんにゃく りんご レモン	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも	595 kcal	23.9 g	14.1 g	2.6 g
7	火	コッペパン小(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) ウインナーと豆のパスタ(麦) やさいスープ	牛乳(乳) だいず ハム(卵,乳) たまご(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 にんじん <u>レタス(いわき市産)</u> とうもろこし ほうれん草 レモン りんご	パン(乳,麦) でんぷん さとう 油 マカロニ(麦) こめ油 はちみつ	628 kcal	25.4 g	20.8 g	2.6 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: かつおのあげびたし 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>									
8	水	むぎごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー かつおのあげびたし いそあえ わかたけ汁 かしわもち	牛乳(乳) かつお かまぼこ こんぶ のり とり肉 わかめ あずき	しょうが ほうれん草 もやし にんじん たけのこ 玉ねぎ <u>みつば(いわき市産)</u> 	ごはん 大麦 でんぷん こめ油 きびざとう うるち米 水あめ こしあん さとう	600 kcal	30.0 g	13.7 g	2.0 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット②  チャプスイ オレンジ	牛乳(乳) たら いか たこ ぶた肉 かまぼこ	ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース オレンジ	ごはん でんぷん さとう だいず油 こめ油 ごま油	565 kcal	24.8 g	15.8 g	1.8 g
10	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソースかけ こまつなとエリンギのソテー じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ベーコン わかめ とうふ みそ	玉ねぎ にんじん 大根 にんにく しょうが こまつな もやし 長ねぎ <u>エリンギ(いわき市産)</u>	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード きびざとう こめ油	575 kcal	23.9 g	16.7 g	2.2 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) <u>きりぼし大根いため</u> にらのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) あじ とり肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ	きりぼし大根 ごぼう にんじん さやいんげん <u>にら(福島県産)</u> 玉ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) きびざとう こめ油 じゃがいも	580 kcal	24.7 g	17.3 g	1.7 g
14	火	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン キャロットポタージュ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 <u>だいずミート(福島県産)</u> だいず とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ぶた肉	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 こめ油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード 	655 kcal	28.3 g	20.8 g	2.1 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) いわししょうが煮 みそかんぱら たぬき汁	牛乳(乳) いわし みそ さつまあげ 油あげ	しょうが こんにゃく にんじん しめじ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも こめ油 きびざとう ごま	622 kcal	23.6 g	19.6 g	2.2 g
16	木	しおタンメン 牛乳(乳) カミカミメニュー <ちゅうかソフトめん(麦)+しおタンメンのスープ> <u>しそぎょうざ(乳,麦)②</u> ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 オイスターソース ヨーグルト(乳)	しょうが <u>にら(福島県産)</u> にんじん キャベツ 青じそ にんにく きくらげ チンゲンサイ 長ねぎ もやし しょうが	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん ごま油 パン粉(乳,麦) こめ油 ラー油	629 kcal	28.3 g	19.3 g	2.9 g
17	金	たけのごはんくげんりょうごはん> 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) カミカミメニュー いわきやさいのぶた汁 こざかな	牛乳(乳) たまご(卵) とり肉 油あげ <u>だいずペースト(福島県産・通年)</u> ぶた肉 とうふ みそ だいず 青のり いわし	にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう 大根 しょうが <u>なめこ・長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん でんぷん さとう 油 きびざとう じゃがいも ごま	567 kcal	28.6 g	16.7 g	2.1 g



日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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
20 月	やさいのうまみそどん 牛乳(乳) ささみカツ(麦) さわにわん 	牛乳(乳) だいず とり肉 ぶた肉 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ こまつな・みつば(いわき市産) ごぼう ほししいたけ 長ねぎ 大根	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 ごま油 きびざとう	615 kcal	29.2 g	18.5 g	1.9 g
21 火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー とり肉とやさいのトマト煮	牛乳(乳) ウインナー とり肉 れんにゆう(乳)	にんじん キャベツ こまつな 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) こめ油 じゃがいも さとう 水あめ	586 kcal	23.4 g	18.1 g	2.1 g
22 水	ごはん 牛乳(乳) あげどうふの肉みそあん ぶた肉のうま煮 すまし汁	牛乳(乳) とうふ とり肉 みそ ぶた肉 なた	玉ねぎ こねぎ(いわき市産) しょうが にんじん こんにやく さやいんげん 長ねぎ ほうれん草	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう	569 kcal	25.1 g	16.2 g	1.9 g
23 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。 							
	ごはん 牛乳(乳) しろみぎかなフライ(麦) げんえんソース ブロッコリーのツナマヨサラダ やさいもしっかりしおこうじスープ 	牛乳(乳) だいず 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) でんぷん パン粉(麦) こめ油 マヨネーズ しおこうじ	615 kcal	23.6 g	21.8 g	2.1 g
24 金	ごはん 牛乳(乳) 県産青じそつくね(麦) 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) だいず ほしひじき ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト	青じそ 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) でんぷん さとう パン粉(麦) きびざとう こめ油 じゃがいも	623 kcal	25.9 g	20.8 g	1.8 g
27 月	ごはん 牛乳(乳) さばのこうみやき もやしとぶた肉の油いため 大根とねぎのみそ汁 	牛乳(乳) さば ぶた肉 とうふ 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 こまつな	ごはん きびざとう こめ油	569 kcal	27.8 g	19.0 g	1.7 g
28 火	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) だいず ハム ぶた肉	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) でんぷん さとう 油 じゃがいも パン粉(麦) こめ油 きびざとう マカロニ(麦) マヨネーズ マーメレードジャム	657 kcal	22.2 g	23.7 g	2.4 g
29 水	チキンカレーライス(乳,麦) <むぎごはん> 牛乳(乳) キャベツとこまつなのじゃこいため ハスカップゼリー 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 こまつな とうもろこし ぶどう ハスカップ	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉 でんぷん さとう カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) こめ油 ごま油	611 kcal	19.4 g	16.8 g	2.3 g
30 木	きつねうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> ささかまいそべあげ ほうれん草のごまあえ	牛乳(乳) ささかまぼこ 青のり とり肉 油あげ	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ こまつな 長ねぎ	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油 ごま きびざとう	557 kcal	28.1 g	14.7 g	2.6 g
31 金	ツナごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) きのこのだ煮(麦) ご汁 県産ひとりんごゼリー	牛乳(乳) だいず 油あげ とり肉 まぐろフレーク だいず ぶた肉 とうふ みそ かんてん	こんにやく 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ 長ねぎ 大根 りんご(福島県産) レモン	ごはん でんぷん さとう パン粉(麦) きびざとう じゃがいも	628 kcal	29.5 g	22.8 g	2.4 g

今月の食育目標

給食回数 :21回 平均栄養価 : エネルギー 602kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.2g カルシウム 389mg 食塩相当量 2.2g

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...

朝食でパワー全開!

- ※ 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。

