



# 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  
朝食を見直そう(食べる力)

## 平南部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	季節の行事食献立 * 端午の節句 * 地域の郷土料理献立 * いわき市 *	5月5日は、「端午の節句」(こどもの日)です。子ども達のすこやかな成長を願い「かしわもち」や「ちまき」を食べる風習があります。						
		ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し わかたけみそ汁 柏もち	牛乳(乳) 豆腐 みそ わかめ かつお あずき	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖 米粉 キャッサバでん粉 油	753 kcal	33.7 g	15.2 g	2.5 g
2	木	地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) 五目厚焼き卵(卵,麦) こんにやくと細切昆布の煮物(麦) 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ とり肉 油揚げ 昆布 ちくわ(麦) かつお節 ひじき 卵(卵)	にんじん 大根 玉ねぎ こんにやく たけのこ 長ねぎ ほうれん草	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 小麦でん粉(麦) 油	784 kcal	34.5 g	23.0 g	3.0 g
7	火	【ひとしおラボ】開発減塩献立	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。塩こうじに肉を漬け込むことで食材のうまみを引き出し出してくれるため、おいしく減塩ができます。						
		コッペパン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) じゃがいもとベ-コンの黒こしょう炒め 野菜もしっかり塩こうじスープ	いわき スープの塩分は1.1gです。 ひとしお	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	パン(乳,麦) 米 米こうじ 米油 じゃがいも 大豆チョコクリーム(乳)	766 kcal	34.3 g	28.5 g
8	水	麦ごはん 牛乳(乳) いわしのみそ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 いわし みそ	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	771 kcal	32.4 g	17.7 g	2.1 g
9	木	たけのこごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) コロッケ(麦) しょうが入り豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 豆乳 みそ とり肉 油揚げ 凍り豆腐	ごぼう にんじん 大根 こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) コーンフラワー 米油 でん粉 水あめ 油 ラード パン粉(麦)	771 kcal	29.4 g	21.5 g	2.5 g
10	金	しょうゆラーメン<中華ソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) ほうれん草入りぎょうざ①(麦) にんじんしゅうまい①(麦) 豆乳プリン	牛乳(乳) 豚肉 なた 大豆 かきエキス とり肉 たら 豆乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 こんにやく キャベツ	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 タピオカ粉 小麦粉(麦) ごま油 なたね油 ラード でん粉 水あめ ショートニング	783 kcal	31.1 g	20.5 g	3.3 g
13	月	よくかむ献立	よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。						
		米粉野菜カレーライス<ごはん> 牛乳(乳) とんかつ(卵,麦) おさつスティック	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート 豚レバー 豆乳チーズ 大豆 豚肉 卵(卵)	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ しめじ かぼちゃ	ごはん 米油 でん粉 コーンスターチ 砂糖 パーム油 ココア 米粉ルウ 小麦粉(麦) なたね油 ショートニング パン粉(麦) さつまいも 油	831 kcal	26.8 g	25.0 g	2.5 g
14	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ピビンバ わかめスープ お茶大豆	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 豚肉 大豆	にんじん とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま ごま油	708 kcal	30.9 g	15.0 g	2.7 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦) ふきとこんにやくのみそ炒め いわしのつみれ汁	牛乳(乳) たら 豆腐 大豆 豚肉 みそ いわし	ごぼう しょうが にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ こんにやく ふき	ごはん でん粉 砂糖 油 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	783 kcal	32.9 g	22.9 g	2.8 g
16	木	ムリなくおいしく減塩献立	味付けが濃くなりがちな和食の煮物料理ですが、油麩を加えたことでコクやうま味がアップし、うす味でもおいしく仕上がりました。						
		ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き 油ふ入り豚肉のうま煮(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 凍り豆腐 大豆 あじ みそ 油ふ(麦)	干しいたけ にんじん こんにやく 玉ねぎ さやえんどう ごぼう たけのこ 長ねぎ オレンジ	ごはん 米油 砂糖 でん粉 油 ラード	839 kcal	36.5 g	25.8 g	2.1 g
17	金	山菜ごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) あさりのみそ汁	牛乳(乳) あさり みそ 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 豆乳 いとよくだい	玉ねぎ 長ねぎ にんじん みつば 干しいたけ こんにやく えのきたけ わらび 枝豆 とうもろこし	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 油 大豆油	726 kcal	39.5 g	18.9 g	2.9 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 野菜と雑穀のふりかけ 牛乳(乳) とり肉のみそマヨネーズ焼き 五目豆 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ とり肉 みそ かつお節 昆布	ごぼう にんじん こんにやく 枝豆 モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ひえ 完熟とうもろこし キヌア 水あめ コーンスターチ	774 kcal	32.5 g	19.9 g	2.6 g	
21	火	バターロールパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ 昆布だしミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 豆乳チーズ 大豆 豚肉 とり肉	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト キャベツ さやいんげん しょうが 大根	パン(乳,麦) 砂糖 でん粉 マーガリン(乳) オリーブオイル ラード 米油 りんごジャム	748 kcal	28.4 g	26.8 g	2.6 g	
22	水	ごはん 牛乳(乳) マーボー豆腐 ワンタンスープ(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 みそ 豆腐	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ぶどう	ごはん ワンタン(麦) ごま油 砂糖 でん粉	729 kcal	25.3 g	15.3 g	2.6 g	
日本型食生活献立			日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。							
23	木	カルシウム米入りごはん(主) 牛乳(乳) レバー入り白ごまつくね②(麦) (主) アスパラガスのにんにく炒め (副) 新じゃがと春キャベツのみそ汁 (汁)	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ハム 大豆 とり肉 とりレバー	キャベツ にんにく とうもろこし にんじん グリーンアスパラガス 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま 油 ラード パン粉(麦)	723 kcal	27.0 g	18.8 g	2.4 g	
24	金	山菜うどんくソフトめん(麦)+かけ汁 牛乳(乳) かぼちゃチーズフライ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると 大豆 チーズ(乳)	干しいたけ にんじん なめこ 玉ねぎ わらび たけのこ みつば かぼちゃ オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) マーガリン(乳) 米粉 米油	789 kcal	32.6 g	22.3 g	2.6 g	
27	月	ごはん 牛乳(乳) 子持ちししゃもフライ②(麦) チャブチェ ほうれん草とコーンのみそ味スープ	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉 大豆	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし ほうれん草 なら	ごはん 米油 ごま油 砂糖 春雨 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	782 kcal	32.2 g	23.4 g	2.8 g	
28	火	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) コーンのホワイトシチュー(乳,麦) たれ付き肉団子(トマト)②(麦)	牛乳(乳) 豚肉 ほたてエキス スキムミルク(乳) ソフトチーズ(乳) 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース りんご トマト	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 バーム油 でん粉 なたね油 パン粉(麦) いちごジャム	771 kcal	32.3 g	21.9 g	2.0 g	
29	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 信田煮(麦) じゃが芋のそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 油揚げ のり	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにやく しいたけ しめじ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉(麦)	763 kcal	28.6 g	16.5 g	2.4 g	
30	木	ごはん 牛乳(乳) さばの土佐煮 揚げなすのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) 油揚げ みそ さば かつお節	玉ねぎ なす ほうれん草 アセロラ りんご	ごはん コーンスターチ 砂糖 でん粉	804 kcal	26.1 g	21.2 g	2.4 g	
給食で取り組むSDGs献立			給食でも可能なところからSDGsに取り組んでいます。今日は、大根とキャベツの廃棄を見直し有効利用しています。							
よくかむ献立			今日のドライカレーにはよくかむ食材として、大根の皮・キャベツの芯をこまかく刻んで加えてあります。食感を楽しんで食べましょう。							
31	金	玄米入りごはん 牛乳(乳) SDGsドライカレー ベーコンと野菜のスープ メロン	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 豚レバー 大豆ミート	大根 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく にんじん セロリ マッシュルーム パセリ メロン	精製せずに丸ごと食べる玄米は、 白米に比べ廃棄部分が少ない食品です。 無機質の栄養がたっぷり！	ごはん 米油 玄米 じゃがいも 米粉 砂糖	743 kcal	31.6 g	14.2 g	2.7 g

\*給食回数21回 \*平均栄養価 エネルギー：769kcal たんぱく質：31.4g 脂質：20.7g カルシウム：415mg 食塩：2.6g

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※めんの汁を飲み干してしまった場合は、夕食をうす味にしましょう。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

\* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。