



よくかむことは
よく味わうこと

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」

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
1 水	チキンカレーライス(麦ごはん)(乳、麦) 牛乳(乳) アスパラソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ アスパラガス	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	811 kcal	25.0 g	22.7 g	3.2 g
☆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。								
2 木	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げたし 若竹汁 柏もち	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 小豆 かつお	干しいたけ たけのこ ほうれんそう さやえんどう しょうが	ごはん いわき産の米を使っているんだまい！ でん粉 米油 砂糖 ごま 米粉	743 kcal	35.8 g	14.1 g	1.9 g
7 火	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉 厚揚げ	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 さやいんげん	ごはん ワンタン(麦) 米油 砂糖 でん粉	737 kcal	29.0 g	18.7 g	2.5 g
8 水	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 豚肉のうま煮 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 高野豆腐 いわし かつお節	こんにゃく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん 米油 砂糖 コーンスターチ	810 kcal	35.5 g	24.5 g	2.3 g
9 木	コッペパン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) コロッケ(麦) わかめと野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ 小松菜 さやいんげん	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 マーシャルビーンズ(乳)	841 kcal	29.1 g	34.5 g	2.6 g
10 金	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ 中華卵スープ(卵) フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 卵(卵) とり肉 青のり 煮干し	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく にら ぜんまい もやし 小松菜	ごはん 春雨 米油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	724 kcal	32.3 g	18.4 g	2.3 g
13 月	ごはん 牛乳(乳) いり豆腐包み焼き 筑前煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 かつお節 ゼラチン	ごぼう こんにゃく にんじん 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ さやいんげん むき枝豆 しょうが	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油	716 kcal	29.8 g	15.3 g	2.2 g
14 火	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ とうもろこし 長ねぎ にら キャベツ 小松菜 玉ねぎ オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード	804 kcal	32.3 g	24.6 g	3.4 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 水	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦)② ひじきの油炒め 打ち豆入りみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆 いり大豆 とり肉 とりレバー みそ 干しひじき さつま揚げ	玉ねぎ 干しいたけ にんじん こんにゃく 小松菜 さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦) 米油	751 kcal	30.8 g	20.8 g	2.6 g
16 木	たけのこごはん 牛乳(乳) たこナゲット② なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ たら いか たこ とり肉 油揚げ 高野豆腐	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜 たけのこ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油 米油	735 kcal	30.8 g	19.5 g	2.6 g
17 金	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ とり肉 のり	にんじん 大根 玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	815 kcal	32.3 g	25.8 g	2.0 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・くるみ]を使用しておりません。

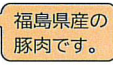
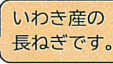
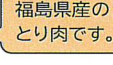
背筋をピンと
伸ばして食べよう！



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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20	月	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とりレバー	しょうが にんにく もやし かぼちゃ とうもろこし こんにゃく にんじん 長ねぎ 玉ねぎ トマト ほうれんそう	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) でん粉 いり米 砂糖 ごま 水あめ	803 kcal	34.1 g	22.0 g	2.5 g
21	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢あんかけ②  肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉  ししゃも 	にんじん こんにゃく  さやいんげん 玉ねぎ みつば	ごはん 米油  砂糖 じゃがいも でん粉	772 kcal	28.7 g	21.5 g	2.5 g
22	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ ガーリックソースかけ けんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 とり肉	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト レモン オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード	746 kcal	26.4 g	18.3 g	2.2 g
23	木	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) ミートソースかけ コーンクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたて 豚肉 卵(卵)	にんじん  とうもろこし  玉ねぎ ほうれんそう トマト	パン(乳、麦) マーガリン(乳) でん粉 米油 じゃがいも コーンスターチ 油 砂糖 小麦粉(麦) 生クリーム(乳)	811 kcal	32.5 g	30.0 g	3.0 g
【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。									
☆朝食モデルメニュー☆ 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、日本型食事の理想的な朝食メニューです。									
24	金	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 青菜ののりごま和え 野菜たっぷり塩こうじスープ	牛乳(乳) とり肉 さば のり	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 トマト もやし ほうれんそう	ごはん  砂糖 水あめ ごま 	723 kcal	29.6 g	24.3 g	2.4 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。									
27	月	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き ふきの油炒め  豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 あじ とり肉 さつま揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう たけのこ ふき	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 米油	751 kcal	33.6 g	20.0 g	2.6 g
28	火	山菜うどん(ソフトめん(麦)+山菜かけ汁) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 豆乳プリン	牛乳(乳) とり肉 なんと 大豆 豆乳	干しいたけ にんじん 玉ねぎ わらび 小松菜  かぼちゃ 長ねぎ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 油 じゃがいも でん粉 砂糖 米油 パン粉(麦) 水あめ ショートニング	839 kcal	31.5 g	21.9 g	2.8 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。									
29	水	麦ごはん 牛乳(乳) とり肉のてり焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ  豆腐 みそ とり肉 かまぼこ かつお節	大根 ほうれんそう 長ねぎ しょうが  ブロッコリー キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	785 kcal	31.7 g	24.9 g	2.4 g
30	木	食パン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー メンチカツ(麦) ソースかけ とり肉とじゃがいものスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	パン(乳、麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	799 kcal	30.2 g	26.4 g	2.9 g
31	金	ごはん 牛乳(乳) 肉と野菜のパーベキューソーテー 小松菜のみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉	長ねぎ 小松菜 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ぶどう 	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	730 kcal	28.1 g	18.1 g	2.2 g

給食回数 21回 平均栄養価：エネルギー 774kcal たんぱく質 30.9g 脂質 22.2g カルシウム 440mg 食塩相当量 2.5g

石けんで手を洗って
清潔な手を保とう。