

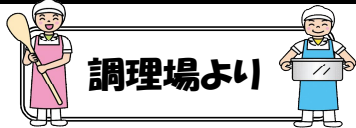


令和8年 4月分 学校給食予定献立表 (中学校)



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
<p>☆給食がはじまります☆  新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして2・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。中学時代は大人の体への仕上げ期間です。特定の食べ物に偏らないよう、栄養バランスを考えて食べるようにしましょう！ </p>									
7	火	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 和風サラダ 豆乳パンナコッタいちご味	牛乳(乳)(福島県産・通年) まぐろフレーク 豚肉 豆乳 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	キャベツ にんじん きゅうり 大根 玉ねぎ にんにく いちご りんご	ごはん(いわき産・通年) でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも 砂糖 カレールウ(麦) 米粉のカレールウ ハヤシルウ(麦) 水あめ 油	783 kcal	23.5 g	22.1 g	2.8 g
8	水	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・照り焼きソース アスパラとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ウインナー	玉ねぎ アスパラガス とうもろこし にんじん ほうれん草 もやし(福島県産・通年) キャベツ	パン(乳,麦) 黒砂糖 砂糖 油 じゃがいも でん粉 ラード 水あめ きび砂糖 米油	765 kcal	31.8 g	26.0 g	2.7 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし ひじきの油炒め 豚汁	カミカミメニュー 牛乳(乳) いわし 干しひじき みそ とり肉 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 大豆ペースト(福島県産・通年)	しょうが にんじん さやいんげん こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ(いわき市産)	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	778 kcal	32.9 g	22.9 g	2.2 g
10	金	ごはん 牛乳(乳) 揚げぎょうざ(麦)② ホイコーロー わかめスープ	カミカミメニュー 牛乳(乳) 豚肉 みそ とり肉 わかめ 豆腐	キャベツ しょうが 玉ねぎ なら ピーマン 長ねぎ(いわき市産) にんにく とうもろこし にんじん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油 じゃがいも ごま油 大豆油 きび砂糖	762 kcal	29.0 g	23.5 g	2.4 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き 豚肉ともやしのみそ炒め たぬき汁 小魚	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆腐 ゼラチン 豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ 青のり 煮干し	枝豆 しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし チンゲンサイ こんにやく しめじ えのきたけ 長ねぎ(いわき市産)	ごはん でん粉 砂糖 油 米油 きび砂糖 ごま	743 kcal	34.2 g	19.8 g	2.7 g
14	火	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース ツナサラダ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) 卵(卵) まぐろフレーク ベーコン チーズ(乳) 大豆 豚肉 スキムミルク(乳)	トマト ブロッコリー にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) でん粉 大豆油 マヨネーズ 小麦粉(麦) 油	802 kcal	30.9 g	31.8 g	3.1 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦)・ソースかけ こんにやくのきんぴら なめこ汁	牛乳(乳) 大豆 ホキ とり肉 さつま揚げ 豆腐 みそ 大豆ペースト	こんにやく ごぼう にんじん 枝豆 大根 なめこ・長ねぎ(いわき市産)	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 きび砂糖	741 kcal	28.0 g	20.5 g	2.1 g
16	木	マーボー豆腐丼 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) 春雨ともやしのスープ	カミカミメニュー 牛乳(乳) 大豆 豚肉 豆腐 みそ とり肉	キャベツ たけのこ 玉ねぎ なら にんじん にんにく 干しいたけ しょうが もやし ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 油 ラード 米油 きび砂糖	794 kcal	28.2 g	22.8 g	3.1 g
17	金	ごはん 牛乳(乳) 福島県産とりつくね(麦)② 切干し大根炒め だんご汁	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 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん 切干し大根 ごぼう さやいんげん とうもろこし しょうが 長ねぎ(いわき市産) もやし 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 豆乳バター	771 kcal	30.5 g	23.8 g	2.0 g



調理場より

勿来学校給食共同調理場では、今年度も地域でとれた新鮮な食材を積極的にとり入れ、安全や衛生に配慮しながら、みなさんが元気に学校生活を送れるようおいしい給食づくりに努めてまいります。1年間、よろしくお願ひいたします。





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) チキンカツ(麦) 海そうともやしのサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 大豆 昆布 とさかのり 昆布 わかめ とり肉 茎わかめ まぐるフレーク 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 小松菜	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦) 大豆油 米油 ごま油 きび砂糖 じゃがいも	757 kcal	29.3 g	22.9 g	2.4 g
21	火	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 みそ肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) さんま 豚肉 みそ	大根 玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも きび砂糖 米油	732 kcal	26.8 g	18.7 g	2.2 g
22	水	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) レバー入りメンチカツ(麦)・ワインソース イタリアンサラダ オニオンスープ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 とりレバー ベーコン	玉ねぎ きゅうり キャベツ 赤パプリカ アスパラガス とうもろこし トマト 小松菜 マッシュルーム	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米粉 米油 きび砂糖 マーシャルビーンズ(乳)	824 kcal	29.0 g	36.0 g	2.9 g
23	木	キムチチャーハン(減量ごはん) 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② チャプスイ グレープゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 昆布 いか かまぼこ	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ・こねぎ(いわき市産) 大根 にら にんにく りんご 白菜 干しいたけ キャベツ ぶどう	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード もち米 米油 水あめ	794 kcal	31.5 g	24.5 g	3.0 g
24	金	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳)・コーヒー 野菜かき揚げ(麦) 磯和え	牛乳(乳) 昆布 のり とり肉 油揚げ	水菜 玉ねぎ にんじん ほうれん草 白菜 小松菜 長ねぎ(いわき市産)	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも 砂糖 米油 きび砂糖	772 kcal	31.1 g	17.7 g	2.8 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばのみそ煮 たけのこのおかか煮(麦) 沢煮椀	牛乳(乳) さば みそ とり肉 ちくわ(麦) かつお節 豚肉	長ねぎ・みつば(いわき市産) たけのこ にんじん こんにやく わらび 大根 ごぼう 玉ねぎ しょうが	ごはん きび砂糖 米油	750 kcal	33.8 g	21.1 g	2.5 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉の照り焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 呉汁	牛乳(乳) とり肉(福島県産) かまぼこ かつお節 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	ブロッコリー キャベツ 長ねぎ(いわき市産) にんじん 大根 こんにやく	ごはん きび砂糖 マヨネーズ じゃがいも	796 kcal	35.0 g	27.0 g	2.5 g
30	木	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー あじフライ(麦) じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) あじ とり肉 生揚げ さつま揚げ	玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 じゃがいも きび砂糖 でん粉	795 kcal	32.3 g	19.4 g	1.9 g

給食回数：17回 平均栄養価：エネルギー 774kcal たんぱく質 30.5g 脂質 23.6g カルシウム 460mg 食塩相当量 2.5g

今月の食育目標

給食の決まりを守ろう

みんなで協力して準備をし、1人ひとりがマナーを守って、楽しい給食時間が過ごせるようにしましょう。

※ 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。 卵…(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。

※ 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。

※ 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。

※ 減量ごはん・パン：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。



給食の時間は
・食べ物の名前
・料理の名前
・準備のしかた
・片付けのしかた
・食事のマナー
などを「食べながら
学ぶ食育の時間」に
なっています。



県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。身近で作られている食材に注目してみましょう。