




令和8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」☆☆☆



常磐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	金	ごはん 牛乳(乳) トマトキムチ丼 とり肉と青菜のとりみスープ オレンジ <small>ごはんにのせて、 トマトキムチ丼 にして食べましょ</small>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉	玉ねぎ にんじん しょうが 長ねぎ 小松菜 トマト にんにく 白菜 りんご もやし なら オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 きび砂糖 ごま ごま油	708 kcal	30.2 g	17.7 g	3.1 g
季節の行事食献立 * 端午の節句 * 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。									
7	木	ごはん 牛乳(乳) かつおかつ(麦) わかたけみそ汁 かしわもち 	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 大豆 かつお 	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが 玉ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖 油 パン粉(麦) パーム油 こしあん タピオカ粉 上新粉	794 kcal	27.0 g	18.9 g	2.0 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 じゃがいもそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ さば みそ	玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも 三温糖 でん粉 コーンスターチ	769 kcal	32.2 g	17.7 g	2.5 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) ちくわ揚げ②(麦) たけのこのおかか煮 キャベツのみそ汁 	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆ペースト とり肉 かつお節 ちくわ(麦)	キャベツ 小松菜 たけのこ にんじん こんにゃく わらび	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉	748 kcal	30.3 g	19.7 g	3.1 g
よくかむ献立 よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。玄米入りごはんはよくかむ食品です。									
12	火	玄米入りごはん <small>よくかむ食品です</small> 牛乳(乳) ピビンバ <small>ごはんにのせて、 よくまぜて食べましょ。</small> 中華卵スープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 豚肉 	玉ねぎ にんじん 長ねぎ なら きくらげ しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜 オレンジ	ごはん 玄米 春雨 でん粉 米油 砂糖 ごま ごま油	704 kcal	30.6 g	17.1 g	2.3 g
13	水	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) ハムカツ(麦) 青菜入り呉汁 ぶどうゼリー 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ のり わかめ	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ ぶどう	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 コーンスターチ	809 kcal	26.3 g	24.5 g	2.6 g
14	木	チーズバーガー ＜バーガーパン(乳,麦)+ハンバーグ・てりやきソースかけ +スライスチーズ(乳)＞ 牛乳(乳) とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 水あめ	708 kcal	34.8 g	24.5 g	3.1 g
★ 食育の日献立 ★ 「食育」とは、「食」に関する知識やバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べながら学んでいきましょう。									
15	金	よくかむ献立 ごはん <small>主食</small> 牛乳(乳) <small>よくかむ食品です</small> いわしの生姜煮 <small>主菜</small> 豚肉とごぼうのいため 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 <small>汁物</small> <small>副菜</small>	牛乳(乳) 油揚げ みそ 豚肉 いわし	玉ねぎ キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	713 kcal	31.7 g	19.2 g	2.5 g
18	月	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) とり肉と里いもの揚げ煮 なめこと大根のみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) みそ とり肉 のり	なめこ 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんじん ピーマン オレンジ	ごはん でん粉 米油 里いも 三温糖	708 kcal	27.6 g	16.7 g	2.5 g
19	火	きつねうどん＜ソフトめん(麦)+かけ汁＞ 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) バナナ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると 大豆	玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ ごぼう 春菊 バナナ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 油 米油	863 kcal	32.1 g	23.6 g	2.5 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 水	ごはん 牛乳(乳) バーベキューソーテー どさんこ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 練乳(乳)	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 米油 豆乳バター 砂糖	733 kcal	33.0 g	18.4 g	2.1 g
21 木	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ワインソースかけ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 豆乳チーズ 豚肉	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも オリーブオイル 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油 ブルーベリージャム	796 kcal	35.0 g	29.8 g	2.6 g
22 金	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。					
	ごはん(主食) 牛乳(乳) とりつくね②(麦) 新玉ねぎとさやえんどうの卵とし(卵) 大根のみそ汁(汁物) 主菜 副菜	牛乳(乳) 豆腐 みそ 凍り豆腐 卵(卵) とり肉 大豆 干しひじき	大根 小松菜 玉ねぎ にんじん さやえんどう	ごはん じゃがいも 三温糖 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	756 kcal	31.1 g	22.9 g	2.5 g
25 月	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。					
	ごはん(主食) 主菜 牛乳(乳) 副菜 あじのさんが焼き ふきの油炒め わかめとふのみそ汁(麦) (汁物)	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ さつま揚げ 大豆 あじ	玉ねぎ 長ねぎ ふき にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ	ごはん ふ(麦) 米油 砂糖 でん粉 油 ラード	702 kcal	28.5 g	19.3 g	2.6 g
26 火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 春巻き(麦) 八宝菜(麦)	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ(麦) 大豆	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ ヤングコーン 干しいたけ もやし さやいんげん たけのこ にら にんにく	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 なたね油 ラード 米油	758 kcal	28.7 g	20.5 g	2.3 g
27 水	ムリなくおいしく減塩献立		給食の肉じゃがは、たくさんの材料をじっくり煮込むので食材のうまみが出て塩分少な目でもおいしく仕上がります。					
	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 いわし	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 ごま	796 kcal	32.0 g	22.0 g	2.0 g
28 木	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) ほたてエキス 豚肉 スキムミルク(乳) 卵(卵)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	パン(乳,麦) コーンスターチ 小麦粉(麦) 砂糖 油 大豆油 生クリーム(乳) でん粉 オリーブオイル いちごジャム	710 kcal	27.3 g	23.1 g	2.5 g
29 金	地場産物活用献立		福島県産のアスパラガスを使用した献立です。福島県の会津地方では涼しい気候を利用したアスパラガスの栽培が盛んです。					
	よくかむ献立		よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。いもけんぴや小魚は、よくかむ食品です。					
	ポークカレーライス<麦ごはん+カレー(乳,麦)> 牛乳(乳) アスパラガスとキャベツのソーテー いもけんぴ小魚<よくかむ食品です>	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ かたくちいわし	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト かぼちゃ にんにく しょうが アスパラガス キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 さつまいも ハヤシルウ(麦) 水あめ 米油	800 kcal	27.4 g	21.8 g	2.8 g

*給食回数18回 *平均栄養価 エネルギー：754kcal たんぱく質：30.3g 脂質：21.0g カルシウム：460mg 食塩：2.5g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。 ※地場産物を積極的に活用しています。

※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生徒が見られます。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。