



令和8年 5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



常磐学校給食共同調理場

☆☆☆ 今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」☆☆☆

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	季節の行事食献立 ★ 端午の節句 ★ ムリなくおいしく減塩献立	5月5日は「端午の節句」「子どもの日」です。子どもの健やかな成長を願って柏餅などを食べる風習があります。汁ものに、「みつば」や「しょうが」などの香味野菜を取り入れることで風味もよく、おいしく減塩することができます。						
		ごはん 牛乳(乳) かつおかつ(麦) さわにわん かしわもち	牛乳(乳) ぶた肉 だいず かつお	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ みつば しょうが 玉ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 こしあん タビオカ粉 上新粉 パーム油	625 kcal	22.0 g	15.9 g	1.5 g
7	木	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ ちゅうかたまごスープ(卵) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とうふ ぶた肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ いら きくらげ しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな ぶどう	ごはん はるさめ でんぶん こめ油 さとう ごま ごま油	570 kcal	23.2 g	14.9 g	2.0 g
8	金	★ よくかむ献立 ★ げんまい入りごはん ちくわあげ①(麦) たけのこのおかか煮 キャベツのみそ汁	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。						
		牛乳(乳) 牛乳(乳) 油あげ とうふ かつおぶし みそ とり肉 ちくわ(麦)	キャベツ たけのこ にんじん こんにやく わらび	ごはん げんまい じゃがいも さんおんとう こめ油 でんぶん	538 kcal	23.1 g	15.9 g	2.1 g	
11	月	ごはん 牛乳(乳) トマキム子丼 とり肉と青菜のとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 かつおぶし さばがし	玉ねぎ しょうが 長ねぎ こまつな トマト にんじん にんにく はくさい りんご もやし いら	ごはん でんぶん さとう きびぎとう ごま ごま油	540 kcal	24.9 g	15.4 g	2.3 g
12	火	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) ハムかつ(麦) 呉汁	牛乳(乳) のり わかめ だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ だいずペースト	ほししいたけ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ	ごはん コーンスターチ さとう じゃがいも でんぶん 油 パン粉(麦) こめ油	646 kcal	23.9 g	23.9 g	2.3 g
13	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 じゃがいもそばろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ 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 さんおんとう でんぶん コーンスターチ	604 kcal	25.7 g	15.3 g	2.1 g
14	木	地場産物活用献立 ポークカレーライス <むぎごはん+カレー(乳,麦)> 牛乳(乳) アスパラガスとキャベツのソテー オレンジ	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。						
		牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが アスパラガス キャベツ オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(乳,麦) 小麦粉(麦) でんぶん さとう パーム油 ハヤシルウ(麦) こめ油	611 kcal	20.5 g	17.4 g	2.4 g	
15	金	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・白ワインソースかけ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン とうにゅうチーズ だいず ぶた肉 とり肉	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 オリーブ油 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 ブルーベリージャム	648 kcal	28.7 g	25.0 g	2.0 g
18	月	★ 食育の日献立 ★ ごはん あじのさんが焼き わかめとふのみそ汁(麦)	「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。						
		牛乳(乳) わかめ とうふ みそ さつまあげ だいず あじ	玉ねぎ 長ねぎ ふき にんじん こんにやく ごぼう たけのこ	ごはん ふ(麦) こめ油 さとう でんぶん 油 ラード	525 kcal	22.3 g	14.6 g	2.2 g	
19	火	★ よくかむ献立 ★ ごはん 牛乳(乳) バーベキューソテー どさんこ汁 いもけんぴござかな	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。						
		牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉 かたくちいわし	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 こめ油 とうにゅうバター さとう さつまいも 水あめ	589 kcal	29.4 g	17.2 g	1.9 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	水	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 油あげ なた だいず 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ ごぼう しゅんぎく	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 こめ油 さとう	632 kcal	24.2 g	24.0 g	2.2 g
21	木	にほんがたしよくせいかつこんだて 日本型食生活献立 ごはん ^{主食} 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 ^{主菜} ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ 大根のみそ汁 ^{汁物} ^{副菜}	牛乳(乳) とうふ みそ かまぼこ かつおぶし いわし	だいこん こまつな とうもろこし ブロッコリー しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん さとう	594 kcal	25.1 g	20.6 g	2.1 g
22	金	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) オレンジ	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) ほたてエキス ぶた肉 スキムミルク(乳) たまご(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 オレンジ	パン(乳,麦) コーンスターチ 小麦粉(麦) さとう 油 でんぷん 生クリーム(乳) だいず油 オリーブ油 いちごジャム	590 kcal	22.9 g	19.1 g	1.8 g
25	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー はるまき(麦) はっぼうさい	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ だいず	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 ほししいたけ 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 でんぷん 小麦粉(麦) はるさめ さとう なたね油 ラード こめ油	570 kcal	22.8 g	15.5 g	1.9 g
26	火	ごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみ焼き 肉じゃが オレンジ ^{オレンジは、うす皮ごと 食べてみましょう。}	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず とうふ、ゼラチン	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん えだまめ しょうが ほししいたけ オレンジ	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 でんぷん さとう 油	595 kcal	24.7 g	16.0 g	1.8 g
27	水	★ よくかむ献立 ★ ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ぶた肉とごぼうのいため 新じゃがと新たまねぎのみそ汁 ^{よくかむ食品です}	牛乳(乳) 油あげ みそ だいずペースト ぶた肉 とり肉 だいず ひじき	玉ねぎ キャベツ ごぼう にんじん こんにやく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	557 kcal	25.4 g	16.7 g	1.9 g
28	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) とり肉とさといものあげ煮 なめこことやさいのみそ汁 ^{ハンバーグとチーズを はさんで食べましょう。}	牛乳(乳) とうふ だいずペースト みそ とり肉 のり	なめこ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな しょうが ピーマン	ごはん でんぷん こめ油 さといも さんおんとう	556 kcal	25.0 g	14.4 g	2.1 g
29	金	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 だいず ぶた肉 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草	パン(乳,麦) 小麦ふすま(麦) じゃがいも 水あめ でんぷん さとう 油 ラード	554 kcal	27.2 g	20.7 g	2.3 g

*給食回数18回 *平均栄養価 エネルギー：586cal たんぱく質：24.5g 脂質：17.9g カルシウム：402mg 食塩：2.0g

※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(たまご)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。