



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

※形の丸い食べ物やかたい食べ物は、のどにつまらせないように注意し、よくかんで食べましょう。

三和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	エネルギーのもとになる食品	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) 豚肉とキャベツのみそ炒め つみれ汁(卵) ミニトマト② チーズ(乳)	牛乳(乳) いわし たら みそ 豆腐 豚肉 チーズ(乳)	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 大根 にんじん ごぼう キャベツ ピーマン にんにく ミニトマト	ごはん 砂糖 米油 でん粉	724 kcal	33.4 g	19.9 g	3.1 g
7	木	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばのみそ煮 ブロッコリーの煮びたし 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば 油揚げ とり肉	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 小松菜 もやし ブロッコリー	ごはん じゃがいも さとう ごま油 ごま	750 kcal	38.0 g	21.4 g	2.2 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) ごはんにのせて食べましょう。 きびなごの米粉フライ③ ドライカレー ワンタンスープ(麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 きびなご	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ マッシュルーム パセリ しょうが	ごはん ワンタン(麦) 米油 米粉 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉パン粉	771 kcal	33.9 g	20.2 g	2.1 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ(麦) ぎょうざスープ(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 厚揚げ みそ	キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 グリーンピース にんにく ぶどう	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米粉	748 kcal	24.8 g	17.2 g	3.0 g
12	火	ハヤシライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳)・コーヒー アスパラガスのマヨあえ	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) ハム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ アスパラガス とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも ハヤシルウ(乳,麦) 砂糖 バター(乳) ノエッグマヨネーズ	816 kcal	26.5 g	24.6 g	2.5 g
13	水	コッペパン(乳,麦) 大豆炒り(乳) 牛乳(乳) ごぼうとキャベツのバターソテー(乳) イタリアンスープ(卵,乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) チーズ(乳) ハム 大豆	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし ごぼう キャベツ オレンジ	パン(乳,麦) パン粉(麦) バター(乳) チョコレート(乳)	732 kcal	31.2 g	27.3 g	2.6 g
14	木	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 厚焼き卵(卵) たけのこのおかか煮(麦) ほうれん草のみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 卵(卵) とり肉 ちくわ(麦)	ほうれん草 玉ねぎ たけのこ にんじん こんにゃく わらび	ごはん じゃがいも 砂糖 こめ油	718 kcal	30.3 g	20.2 g	2.4 g
15	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 たらの磯辺フライ(麦) かみかみあえ もずくのみそ汁 スイートポテト かみかみメニュー	牛乳(乳) もずく 豆腐 みそ 昆布 たら あおさのり 糸かまぼこ しらす干し	長ねぎ こまつな 切り干し大根 にんじん しょうが	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	741 kcal	28.4 g	18.9 g	2.1 g
18	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 きのこ信田煮(麦) こんにゃくと大豆の煮物(麦) にらたま汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) 大豆 油揚げ とり肉 ちくわ(麦) かつお節	にら にんじん 玉ねぎ こんにゃく しいたけ しめじ	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ごま	721 kcal	31.7 g	21.4 g	2.8 g

5月（中学校） 今月の地場産物(予定)：たまご、なめこ、もやし、長ねぎ、ミニトマト、大豆など

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
【減塩レシピ】★塩こうじスープ★ いわき市の「ひとしおラボ」が開発したスープです。塩こうじにお肉を漬け込むことで食材のうまみを引き出してくれるため、おいしく減塩ができます。									
19	火	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) ハッシュポテト 塩こうじスープ	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ	ごはん 砂糖 上新粉 じゃがいも 米油	781 kcal	29.4 g	31.9 g	2.5 g
20	水	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー クラムチャウダー(乳,麦) キウイフルーツ	牛乳(乳) あさり とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	マッシュルーム 玉ねぎ パセリ ブロッコリー 枝豆 にんにく キウイフルーツ	バターロールパン(乳,麦) じゃがいも 米油 ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	800 kcal	35.7 g	28.4 g	2.9 g
21	木	山菜うどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ②(麦) バナナ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ にんじん みつば うど みずな たけのこ わらび えのきたけ なめこ パナナ	ソフトめん(麦) でん粉 米油	851 kcal	35.4 g	20.7 g	3.2 g
22	金	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) ひじきの油炒め 打ち豆のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 打ち豆 みそ 大豆 とり肉 油揚げ とりレバー 干しひじき	長ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま ラード パン粉(麦) 米油	715 kcal	28.5 g	20.5 g	2.2 g
25	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ② もやしのラー油あえ 春キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 ハム	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが もやし にんじん 小松菜	ごはん でん粉 米油 ごま ラー油	721 kcal	34.0 g	22.1 g	2.2 g
26	火	かおりごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐②(麦)・みそソースかけ 肉団子と春雨のスープ(麦) ばんかん	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ	あおしそ 玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ きくらげ ほうれん草 ばんかん	ごはん でん粉 パン粉(麦) はるさめ 小麦粉(麦) 米油 砂糖	718 kcal	21.7 g	22.6 g	2.8 g
27	水	給食はありません							
28	木	給食はありません							
29	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) スナップえんどうのガーリックソテー 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく スナップえんどう とうもろこし	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 オリーブオイル 砂糖	823 kcal	26.3 g	22.4 g	3.0 g
給食回数：16回 エネルギー：757kcal たんぱく質：30.6g 脂質：22.5g カルシウム：425mg 食塩相当量：2.6g									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）