



令和8年 5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
1	金	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ソースかけ キャベツとエリンギのソテー 小松菜のみそ汁	牛乳(乳)・大豆ペースト (福島県産・通年) 大豆 豚肉 とり肉 豆腐 油揚げ ウインナー(福島県産) みそ	キャベツ 玉ねぎ レモン にんじん エリンギ(いわき市産) もやし(福島県産・通年) 小松菜	ごはん(いわき市産・通年) 小麦粉(麦) コーンフラワー でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 三温糖	753 kcal	25.4 g	24.0 g	2.3 g
7	木	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) コーンと枝豆のソテー ハスカップゼリー	牛乳(乳) ウインナー とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし 枝豆 にんじん 玉ねぎ にんにく ハスカップ	ごはん 米油 じゃがいも 米粉のカレールウ 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	803 kcal	25.3 g	22.8 g	2.8 g
<p>☆ こどもの日献立 ☆  「端午の節句(5月5日)」は、子どものすこやかな成長を祝う行事です。給食では「かしわもち」がつきます。お楽しみに！</p> <p>いわきの郷土料理:かつおの揚げ浸し いわきでは古くからかつおがたくさん水揚げされ、おいしく食べる工夫がなされてきました。その1つが「かつおの揚げ浸し」です。</p>									
8	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー かつおの揚げ浸し もやしと豚肉の油炒め 若竹汁 かしわもち	牛乳(乳) かつお 豚肉 とり肉 わかめ 小豆 青のり	しょうが にんじん いら(福島県産) もやし たけのこ 干しいたけ みつば(いわき市産)	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま もち米 上新粉 砂糖 水あめ	776 kcal	38.4 g	15.0 g	2.5 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 県産肉だんご(麦)② 茎わかめの炒め煮 じゃがいもとにらのみそ汁 小魚	牛乳(乳) 大豆 とり肉 茎わかめ さつま揚げ 豆腐 油揚げ 青のり 大豆ペースト みそ かたくちいわし	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ こんにやく さやいんげん いら(福島県産)	ごはん でん粉 砂糖 水あめ パン粉(麦) 大豆油 きび砂糖 米油 じゃがいも ごま	700 kcal	29.9 g	16.8 g	2.2 g
<p>福島県の郷土料理:みそかんぱら みそかんぱらは、じゃがいもをほりおこした時に出る小さめのいもを皮をむかずに調理して、みそで味付けしたものです。</p>									
12	火	麦ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー いわしのしょうが煮 みそかんぱら すまし汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) いわし みそ とり肉 豆腐 なた	しょうが にんじん えのきたけ ほうれん草	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 きび砂糖 ごま	798 kcal	31.4 g	22.0 g	2.5 g
13	水	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉のレモンハーブ焼き キャベツとウインナーのソテー とり肉と豆のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 ウインナー 白いんげん豆 練乳(乳)	レモン パセリ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト(いわき市産) さやいんげん	パン(乳,麦) コーンフラワー でん粉 大豆油 米油 じゃがいも 砂糖 水あめ	761 kcal	32.3 g	23.4 g	2.7 g
14	木	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 若竹信田煮 豚肉とごぼうのしょうが炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	たけのこ ごぼう にんじん こんにやく しょうが 玉ねぎ 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 ラード 米油 きび砂糖 じゃがいも	700 kcal	27.9 g	19.0 g	2.0 g
15	金	みそラーメン 牛乳(乳) <中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> パオズ(麦)② バンバンジーサラダ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 豚レバー とり肉 みそ	こんにやく キャベツ しょうが 長ねぎ きゅうり・いら(福島県産) もやし 玉ねぎ にんじん きくらげ たけのこ とうもろこし にんにく	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 米こうじ 砂糖 ラード でん粉 ごま きび砂糖 ごま油 米油	747 kcal	37.5 g	17.6 g	3.6 g
18	月	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) とり肉とこんにやくのみそがらめ しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 油揚げ 味付けのり	こんにやく 長ねぎ しょうが にんじん ごぼう 大根	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	700 kcal	28.8 g	16.8 g	2.3 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
19	火	ごはん 牛乳(乳) さばの香味焼き きんぴらごぼう なめこ入り豚汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) さば とり肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	こねぎ・なめこ(いわき市産) レモン しょうが にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん きび砂糖 米油 じゃがいも	758 kcal	36.1 g	21.2 g	2.0 g
20	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン かぼちゃポタージュ(乳,麦) 県産ひと口いちごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆 大豆ミート(福島県産・通年) とり肉 チーズ(乳) 寒天 スキムミルク(乳)	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん かぼちゃ いちご(福島県産) レモン	パン(乳,麦) 米粉 米油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油	783 kcal	34.3 g	24.1 g	2.4 g
21	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ガーリックソース コールスローサラダ もずくスープ 県産ももゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 もずく 豆腐	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく レモン キャベツ とうもろこし しょうが こねぎ(いわき市産) きゅうり・桃(福島県産)	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 米油 ごま	708 kcal	24.0 g	18.8 g	2.3 g
22	金	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー まぐろカツ(麦) 減塩ソース 肉と野菜のパーベキューソテー 大根のみそ汁	牛乳(乳) 大豆 まぐろ ほたて 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが 小松菜 大根	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	829 kcal	33.7 g	25.3 g	2.4 g
25	月	ごはん 牛乳(乳) ささみカツ(麦) ひじきのごまマヨネーズ和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 大豆 とり肉 干しひじき まぐろフレーク 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 もやし	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	806 kcal	31.7 g	26.4 g	1.9 g
26	火	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 呉汁	牛乳(乳) 卵(卵) まぐろフレーク 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん でん粉 砂糖 油 きび砂糖 じゃがいも	781 kcal	33.4 g	28.2 g	2.5 g
27	水	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) 豚肉のコロッケ(麦)・ワインソース マカロニサラダ(乳,麦) 野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ハム チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん きゅうり(福島県産) キャベツ とうもろこし ほうれん草	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) 砂糖 米油 コーンフラワー じゃがいも でん粉 水あめ 油 ラード パン粉(麦) きび砂糖 マカロニ(麦) マヨネーズ いちごジャム	828 kcal	27.9 g	29.7 g	2.8 g
28	木	中華丼 牛乳(乳) にんじんしゅうまい(麦)② みそワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) たら 豚肉 いか なると 豚レバー みそ	玉ねぎ にんじん しょうが たけのこ 白菜 干しいたけ チンゲンサイ こねぎ(いわき市産) 長ねぎ もやし にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード ワンタン(麦)	717 kcal	30.1 g	16.4 g	3.2 g
29	金	かけうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+かけ汁＞ とり肉の天ぷら(麦) 野菜のおかか和え	牛乳(乳) とり肉 かつお節 なると	にんにく ほうれん草 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	751 kcal	42.1 g	18.8 g	3.2 g

今月の食育目標

給食回数：18回 平均栄養価：エネルギー 761kcal たんぱく質 31.7g 脂質 21.5g カルシウム 453mg 食塩相当量 2.5g

※ 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。

※ 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。

※ 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。

朝食の大切さを知ろう



朝食でパワー全開!

朝食は1日を元気に過ごすために大切な食事です!

