



# 令和8年 5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちよよしをととのえる食品	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) 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)(福島県産・通年) だいず ぶた肉 とり肉 もずく とうふ	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 きゅうり・もも(福島県産) こねぎ(いわき市産)	ごはん(いわき市産・通年) じゃがいも でんぶん さとう 油 ラード こめ油 ごま	564 kcal	19.8 g	16.6 g	1.9 g
<p>☆ <b>こどもの日献立</b> ☆ 「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」がつかます。お楽しみに!</p> <p>いわたきの郷土料理:かつおのあげびたし 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「かつおのあげびたし」です。</p>									
7	木	ごはん 牛乳(乳) <b>かつおのあげびたし</b> もやしとぶた肉の油いため <b>カミカミメニュー</b> わかたけ汁 かしわもち	牛乳(乳) かつお ぶた肉 とり肉 わかめ あずき	しょうが にんじん <b>にら(福島県産)</b> たけのこ <b>もやし(福島県産・通年)</b> ほしいたけ <b>みつば(いわき市産)</b>	ごはん でんぶん こめ油 さとう きびざとう ごま こめ粉 油	641 kcal	32.1 g	13.5 g	1.9 g
8	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 県産肉だんご(麦)② <b>カミカミメニュー</b> <b>くきわかめのいため煮</b> たぬき汁	牛乳(乳) だいず とり肉 くきわかめ さつまあげ 油あげ	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ こんにやく さやいんげん しめじ えのきたけ しょうが	ごはん でんぶん さとう 水あめ パン粉(麦) だいず油 きびざとう こめ油	549 kcal	21.4 g	14.1 g	2.1 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) げんえんソース 肉とやさいのパーベキューソテー 大根のみそ汁	牛乳(乳) だいず まぐろ みそ ほたて ぶた肉 とうふ 油あげ <b>だいずペースト(福島県産・通年)</b>	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ にんにく こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	635 kcal	27.3 g	20.9 g	1.9 g
12	火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) 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) ウインナー とり肉 白いんげん豆 れんにゆう(乳)	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん <b>トマト(いわき市産)</b>	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも さとう 水あめ	595 kcal	24.4 g	18.5 g	1.7 g
13	水	ごはん 牛乳(乳) ささみカツ(麦) ひじきのごまマヨネーズあえ じゃがいもとこまつなのみそ汁	牛乳(乳) だいず とり肉 とうふ ほしひじき まぐろフレーク 油あげ みそ だいずペースト	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ こまつな もやし	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん ごま パン粉(麦) こめ油 きびざとう マヨネーズ じゃがいも	609 kcal	25.1 g	21.4 g	1.6 g
		かしわもち	あずき		こめ粉 油 さとう	721 kcal	27.1 g	21.8 g	1.6 g
14	木	みそラーメン 牛乳(乳) 〈ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ〉 パオズ(麦)② バンバンジーサラダ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ぶたレバー 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 もやし 玉ねぎ にんじん きくらげ たけのこ とうもろこし <b>にら(福島県産)</b> にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう 小麦粉(麦) こめこうじ ごま油 ラード でんぶん ごま きびざとう	587 kcal	29.9 g	16.0 g	2.8 g
15	金	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 <b>ぶた肉とごぼうのしょうがいため</b> じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ だいずペースト	たけのこ ごぼう にんじん こんにやく しょうが 玉ねぎ こまつな	ごはん でんぶん さとう ラード こめ油 きびざとう じゃがいも	553 kcal	23.1 g	17.0 g	1.7 g
18	月	ごはん あじつけのり 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 とうふ 油あげ あじつけのり	こんにやく 長ねぎ しょうが にんじん ごぼう 大根	ごはん でんぶん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	551 kcal	24.1 g	14.6 g	1.9 g

勿来第一小学校は、かしわもちが13日につかます。



日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちようしをととのえる食品	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
19	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン コーンポターージュ(乳,麦) 県産ひと口いちごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) かんてん <b>だいずミート(福島県産・通年)</b>	玉ねぎ パセリ トマト にんにく とうもろこし にんじん レモン グリーンピース <b>いちご(福島県産)</b>	パン(乳,麦) こめ粉 こめ油 さとう じゃがいも 小麦粉(麦) でんぶん 油 なまクリーム(乳)	581 kcal	26.1 g	19.3 g	2.1 g
<b>福島県の郷土料理:みそかんぱら</b> <b>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。</b>									
20	水	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 <b>みそかんぱら</b> すまし汁	牛乳(乳) いわし みそ とり肉 とうふ 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 でんぶん さとう じゃがいも こめ油 きびざとう ごま	594 kcal	25.5 g	18.9 g	2.0 g
21	木	ごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ソースかけ キャベツとエリンギのソテー こまつなのみそ汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 <b>ウイナー(福島県産)</b> とうふ 油あげ みそ だいずペースト	キャベツ 玉ねぎ レモン <b>エリンギ(いわき市産)</b> もやし にんじん こまつな	ごはん 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 さんおんとう	615 kcal	21.8 g	22.0 g	1.8 g
22	金	ちゅうかどん 牛乳(乳) にんじんしゅうまい(麦)② みそワンドンスープ(麦)	牛乳(乳) たら ぶた肉 いか なた みそ	玉ねぎ にんじん しょうが たけのこ はくさい ほしいたけ 長ねぎ もやし <b>こねぎ(いわき市産)</b> チンゲンサイ にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう ごま油 ロード ワンタン(麦)	576 kcal	24.9 g	15.0 g	2.7 g
25	月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) コーンとえだ豆のソテー ハスカップゼリー	牛乳(乳) ウイナー とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし えだ豆 にんじん 玉ねぎ にんにく ハスカップ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) こめ粉のカレールウ	635 kcal	20.9 g	19.5 g	2.3 g
26	火	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ぶた肉のコロッケ(麦)・ワインソース マカロニサラダ(乳,麦) やさいスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ハム チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん <b>きゅうり(福島県産)</b> とうもろこし キャベツ ほうれん草	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぶん さとう 水あめ 油 ロード パン粉(麦) こめ油 きびざとう マカロニ(麦) マヨネーズ いちごジャム	656 kcal	22.6 g	24.0 g	2.5 g
27	水	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) さばのこうみやき <b>きんぴらごぼう</b> ご汁	牛乳(乳) さば とり肉 だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ	<b>こねぎ(いわき市産)</b> レモン しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 長ねぎ 大根 こんにやく	ごはん 大麦 きびざとう こめ油 じゃがいも	600 kcal	28.9 g	19.5 g	1.5 g
28	木	かけうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+かけ汁) とり肉の天ぶら(麦) やさいのおかかあえ	牛乳(乳) <b>とり肉(福島県産)</b> なた かつおぶし	にんにく ほうれん草 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん こまつな ほしいたけ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぶん こめ油	571 kcal	23.6 g	15.4 g	2.4 g
29	金	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) なめこ入りとん汁	牛乳(乳) たまご(卵) まぐろフレーク ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト	にんじん こんにやく ごぼう <b>なめこ(いわき市産)</b> 長ねぎ しょうが 大根	ごはん でんぶん さとう 油 きびざとう じゃがいも	603 kcal	27.7 g	22.7 g	1.9 g

今月の食育目標

給食回数 :18回 平均栄養価 : エネルギー 595kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.3g カルシウム406mg 食塩相当量 2.0g

朝食の大切さを知ろう

朝食は1日を元気に過ごすために、大切な食事です。



朝食でパワー全開!

- ※ 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。たまご…(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。

