



よくかむことは
よく味わうこと

令和8年5月分 学校給食予定献立表 (小学校)

こんげつ しょういくもくひょう ちょうしよく たいせつ し
◎ 今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」



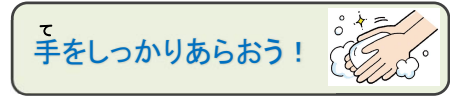
小名浜学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I補 [*]	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	金	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー にらたまスープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) ぶた肉 ぶたレバー	にんじん 玉ねぎ しょうが にら にんにく マッシュルーム パセリ オレンジ	ごはん でん粉 こめ油 こめ粉 さとう	574 kcal	26.1 g	16.3 g	2.5 g	
7	木	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のうま煮 こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ ぶた肉 さつまあげ こうやとうふ	玉ねぎ 長ねぎ こまつな こんにゃく ほししいたけ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	547 kcal	23.6 g	15.9 g	1.9 g	
8	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 いわし かつおぶし	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう コーンスターチ	598 kcal	26.3 g	17.9 g	1.8 g	
11	月	ごはん やさいふりかけ 牛乳(乳) みそかんづら しょうゆけんちん汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とうふ 油あげ とり肉 れん乳(乳) みそ	にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ だいこん 長ねぎ こまつな さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ トマト ほうれんそう	ごはん こめ油 でん粉 じゃがいも さとう 水あめ ひえ いりごめ	602 kcal	22.8 g	17.0 g	1.9 g	
12	火	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主食(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
12	火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) もやしのナムル キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 だいず ほしひじき ベーコン	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな にんじん もやし にんにく	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) ごま油 ごま	549 kcal	23.4 g	16.3 g	2.0 g	
13	水	しおラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ) 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉	しょうが にんにく にら ほししいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ にんじん こまつな 玉ねぎ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう 油 ラード こめ油	560 kcal	22.1 g	17.4 g	2.3 g	
14	木	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主食(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
14	木	麦ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) きりぼしだいこんのふくめ煮 ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず まぐろ ほたて とり肉 さつまあげ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ だいこん こんにゃく しょうが ほししいたけ きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう 油 大麦 パン粉(麦) こめ油	599 kcal	24.8 g	17.7 g	2.0 g	
15	金	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) ミートオムレツ(卵) あおなとツナのソテー コーンポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) たまご(卵) まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ とうもろこし トマト キャベツ こまつな	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも なたね油 でん粉 コーンスターチ シチュールウ(乳、麦) 生クリーム(乳) だいず油 オリーブオイル	646 kcal	25.8 g	25.4 g	2.1 g	
18	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ご汁 ミントマト②	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく ミントマト レモン りんご	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	687 kcal	29.1 g	26.4 g	2.0 g	

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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)

※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。

※学校給食では「そば・落花生・くるみ」を使用しておりません。





日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	火	たけのこごはん 牛乳(乳) いかなゲット(麦)② なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とろろ みそ だいず いか たちうお とり肉 油あげ こうやどうふ	にんじん こんにやく だいこん 玉ねぎ こまつな なめこ たけのこ <small>いわき産のなめこです。</small>	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でん粉 油 なたね油 パン粉(麦) こめ油	568 kcal	24.3 g	19.1 g	2.2 g
20	水	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、 <small>いらいちゅうにまい ひ しゅじやく</small> 主食(魚・肉・卵・豆のおかず)、 <small>しゅじやく かな にくたまごまめ</small> 副菜(主に野菜料理)、 <small>ふくさい おも やさいりょうり</small> 汁物がそろうた一汁二菜の献立です。 <small>いらいちゅうにまい こんだて</small>	牛乳(乳) 油あげ とろろ みそ わかめ だいず とり肉 かまぼこ かつおぶし	長ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) だいず油 油 こめ油 ノンエッグマヨネーズ	610 kcal	22.5 g	21.4 g	2.2 g
21	木	ごはん 牛乳(乳) あじのさんがやき おろしソースかけ みそワタンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 <small>ふくしまけん産の豚肉です。</small> みそ だいず あじ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ チンゲンサイ ごぼう たけのこ だいこん レモン オレンジ	ごはん こめ油 <small>いわき産の米を使っているんだまい。</small> ワンタン(麦) 油 でん粉 さとう ラード	556 kcal	22.4 g	14.5 g	2.1 g
22	金	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ 大麦入りやさいスープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ とろもろこし キャベツ こまつな ぶどう	パン(乳,麦) 大麦 小麦粉(麦) でん粉 さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油	634 kcal	24.0 g	20.5 g	2.4 g
25	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ シャリアピンソースかけ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とろろ みそ だいず とり肉	しょうが にんにく にんじん もやし とろもろこし 長ねぎ 玉ねぎ トマト レモン	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) でん粉 さとう ラード	597 kcal	23.6 g	18.6 g	1.8 g
26	火	チキンカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) アスパラソテー フィッシュビーンズ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 青のり にぼし だいず	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ とろもろこし <small>ふくしまけん産のアスパラガスを 사용합니다。</small> アスパラガス	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) でん粉 さとう ごま	637 kcal	24.5 g	20.3 g	2.6 g
27	水	さんさいうどん(ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁) 牛乳(乳) ささかまのいそべあげ バナナ	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ ささかまぼこ 青のり	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ わらび こまつな 長ねぎ バナナ	ソフトめん(麦) でん粉 こめ油	594 kcal	26.3 g	12.3 g	2.3 g
28	木	☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、 <small>いらいちゅうにまい しゅじやく</small> 主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、 <small>しゅじやく かな にくたまごまめ</small> 副菜(主に野菜料理)、 <small>ふくさい おも やさいりょうり</small> 汁物がそろうた一汁二菜の献立で、 <small>いらいちゅうにまい こんだて</small> 日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。 <small>にほんがたしゆくじ りやうてき なあさ</small>	牛乳(乳) 油あげ とろろ みそ ほっけ とり肉 さつまあげ	大根 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう トマト こんにやく にんじん ふき	ごはん じゃがいも <small>毎日しっかん。</small> さとう 水あめ こめ油	541 kcal	26.4 g	13.7 g	2.1 g
29	金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー チリコンカン とり肉とやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな <small>トマトはいわき産だニャ!</small> にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも こめ油 こめ粉 さとう	560 kcal	28.3 g	17.7 g	2.2 g

あさ 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、眠っていた体に「朝が来た」ことを知らせる大切な食事です。
右の4つの組み合わせで食べると理想的ですが、まずは2つ、3つと組み合わせ食べてみましょう。



給食回数 18回 平均栄養価：エネルギー 592kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.2g カルシウム 414mg 食塩相当量 2.1g

からだを動かす
エネルギーになる **主食**
【ごはん・パン・めんなど】

からだづくりの材料になる **主菜**
【肉、魚、卵、大豆製品など】

からだの調子をよくする **副菜**
【野菜や海そうなど】

からだをあたためる **汁物**
【みそ汁・スープなど】