

★今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」★

令和8年5月分 学校給食予定献立表 (中学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場

今月の地場産物(予定) かつお・卵・豚肉・アスパラガス・もやし・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・トマトなど



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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
季節の行事食献立 * 端午の節句 「端午の節句(5月5日)」は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。成長が早くまっすぐに育つ竹にあやかり「すくすく成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使用した料理も食べられています。									
1 金	ごはん 牛乳(乳) おさかなフライ(麦) キャベツとほうれん草のおかかあえ わかたけみそ汁 ひゅうがなつせりー	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ すけとうだら 大豆 かつお節	たけのこ さやえんどう 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれん草 日向夏 レモン	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)なたね油 米油 砂糖	701 kcal	27.0 g	17.4 g	2.3 g	
7 木	トマキムチ丼(ごはん) 牛乳(乳) パオズ(麦) 中華スープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 豚肉 昆布 豚レバー	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 きくらげ こんにゃく 大根 しょうが もやし にんじん いら にんにく 白菜 トマト キャベツ	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉(麦) 米こうじ 砂糖 コーンスターチ ラード もち米	719 kcal	30.7 g	20.0 g	2.5 g	
8 金	キーマカレーライス(乳・麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) フロッコリーソテー あまなつ	牛乳(乳) 豚レバー とり肉 県産大豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウィナー	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく しょうが キャベツ フロッコリー あまなつ	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(乳・麦) ラード 米油 ハヤシルウ(麦)	819 kcal	27.9 g	22.9 g	2.8 g	
★ 朝食モデル献立 ★ 給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜・汁物+牛乳&果物を組み合わせ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！									
11 月	ごはん 牛乳(乳) ぶりこんぶしょうゆ焼き ふきのにももの ご汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 揚げ 豆腐 みそ ぶり とり肉 さつま揚げ	長ねぎ にんじん トマト ふき こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 米油 ごま	789 kcal	38.0 g	27.6 g	2.3 g	
12 火	コッペパン(乳・麦) 牛乳(乳) いちごジャム オムレツ(卵) デミグラスソースかけ 白いんげんと野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 液卵(卵)	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく トマト	パン(乳・麦) じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油 豆乳バター パーム油 ラード 米粉 いちごジャム	726 kcal	30.0 g	21.9 g	2.5 g	
13 水	ごはん 牛乳(乳) チキンかつ(麦) ほうれん草とコーンのポパイいため やさいたっぷりみそけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 とり肉 ハム	こんにゃく 大根 白菜 にんじん 長ねぎ ごぼう しょうが もやし とうもろこし ほうれん草 にんにく	ごはん 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油 三温糖 ごま	791 kcal	29.4 g	25.3 g	2.9 g	
14 木	雑穀ごはん 味付けのり 牛乳(乳) いわしの揚げびたし いなか汁 ミニトマト②	牛乳(乳) 生揚げ みそ まいわし のり	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ しょうが トマト	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 ごま油 アマランサス じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	740 kcal	28.9 g	20.8 g	2.3 g	
15 金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のてり焼き もやしのしょうがみそ炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 県産大豆 みそ とり肉	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ もやし 小松菜 しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 米油 三温糖	756 kcal	35.9 g	23.1 g	2.4 g	

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。

【たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)】※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

連休明けも「早寝・早起き」の生活リズムと「朝ごはんを食べる」ことを実践しましょう！



平北部学校給食共同調理場ではみなさんの健康を考え、栄養のバランスが整った食生活を意識した給食づくりや食育を心がけていきます！

地産地消

給食に、福島県産やいわき市産の地場産物を積極的に取り入れていきます。



栄養のバランス

主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養のバランスのよい献立。野菜の量もしっかりとれる工夫していきます。



減塩

生活習慣病予防を意識し、薄味でもおいしく食べられる減塩メニューを実施していきます。





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
<p>* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。</p>								
18 月	ごはん 牛乳(乳) コーヒー味 アジかつ(麦) 五目金平 小松菜としいたけのみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豆腐 みそ すけとうだら 豆乳 あじ とり肉 さつま揚げ	もやし 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 油 パン粉(麦) 大豆油 米油 ごま	759 kcal	27.6 g	21.8 g	2.5 g
19 火	食パン(乳麦) はちみつレモンジャム 牛乳(乳) ポロニアステーキ・ケチャップソース 花豆ポターージュ(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 白花まめ チーズ(乳) 豚肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく りんご レモン	パン(乳麦) ジャがいも 砂糖 生クリーム(乳) パーム油 米油 バター(乳) 小麦粉(麦) でん粉 はちみつ ラード	831 kcal	34.4 g	27.4 g	2.6 g
20 水	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜献立</small> パンプキンフライ(乳麦) 肉とやさいのバーベキューソーテ 肉だんごとはるさめのスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 ゼラチン	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ きくらげ ほうれん草 しょうが キャベツ にんにく かぼちゃ りんご	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 春雨 米油 小麦粉(麦) 水あめ 菜種油 マーガリン(乳) 大豆油	745 kcal	26.3 g	23.7 g	2.3 g
21 木	南蛮カレーうどん 【ソフトめん(麦) + カレー南蛮(乳麦)】 牛乳(乳) アスパラソーテ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ にんにく オレンジ グリーンアスパラガス とうもろこし	ソフトめん(麦) 米油 カレールウ(乳麦)	800 kcal	32.9 g	22.9 g	2.9 g
22 金	ゆかりごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦) 肉みそだれ 沢煮椀 ハスカップゼリー	牛乳(乳) 豚肉 だいず とうにゅう とり肉 みそ ゼラチン	うめ しそ 大根 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ みつば さやいんげん にんにく ハスカップ	ごはん ブドウ糖 小麦粉(麦) でん粉 米油 三温糖 砂糖	731 kcal	28.4 g	21.1 g	2.5 g
25 月	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜献立</small> ちくわのいそべ揚げ(麦) 五目豆 キャベツのみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ちくわ(麦) のり 大豆 とり肉 こんぶ さつま揚げ	キャベツ にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく もやし	ごはん でん粉 米油 砂糖	740 kcal	30.1 g	21.6 g	3.0 g
26 火	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳) だいずチョコ(乳) コロッケ(麦) ワインソースかけ ジュリエンスープ	牛乳(乳) 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー ジャがいも でん粉 砂糖 水あめ 油 ラード パン粉(麦) 米油 大豆チョコ(乳)	820 kcal	25.6 g	33.7 g	2.5 g
<p>* 福島県の郷土料理献立 * みそかんぶらは、ジャがいもを収穫した時の小さいもを無駄にしないようにと作られた郷土料理です。じゃがいものことをかんぶらいもと呼ぶことからこの名前がついています。</p>								
27 水	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜献立</small> さんが焼き みそかんぶら たぬき汁	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ 大豆 あじ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが たけのこ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 油 ラード ジャがいも 米油 ごま	767 kcal	28.7 g	22.8 g	2.7 g
28 木	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜献立</small> とり天(麦) ほうれん草ともやしののりごまあえ 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 県産大豆 みそ とり肉 のり	大根 小松菜 にんにく ほうれん草 にんじん もやし	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 米油 ごま 砂糖	776 kcal	35.1 g	26.4 g	2.2 g
29 金	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜献立</small> ハンバーグ トマトソースかけ 青菜とひよこ豆のソーテ <small>かみかみメニュー</small> 卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 液卵(卵) 大豆 豚肉 ベーコン ひよこ豆	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 にんにく トマト 小松菜 とうもろこし	ごはん でん粉 ジャがいも 砂糖 ラード オリーブオイル 米油 油	786 kcal	31.4 g	26.3 g	2.2 g
給食回数：18回 エネルギー：766 kcal たんぱく質：30.5g 脂質：23.7g カルシウム：456mg 食塩相当量：2.5g								

今月の地場産物(予定)

いわき市産 ごはん、みつば、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、トマト
福島県内産 牛乳、もやし、にら、卵、ぶた肉、グリーンアスパラガス、大豆、りんご

※豆腐・油あげ・こんにゃくは地元の業者さんに作っていただいています。また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。



健康で丈夫な体をつくるために、苦手なものがあっても、まずは一口食べましょう！