



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

今月の地場産物(予定): ごはん・牛乳・豚肉・卵・豆腐・大豆・打ち豆・油揚げ・こんにやく・なめこ・もやし・長ねぎ・こねぎ・トマト・りんご

平南部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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
1	金	みそラーメン ＜中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ＞ 牛乳(乳) 炒り豆腐の包み焼き いもけんぴ小魚	牛乳(乳) 豚肉 大豆 みそ とり肉 豆腐 ゼラチン 片口いわし	にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやし キャベツ 長ねぎ 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 砂糖 さつまいも 水あめ	733 kcal	36.7 g	17.6 g	2.9 g
7	木	ごはん 牛乳(乳) アジカツ(麦) じゃが芋のそぼろ煮 アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ すけとうだら 豆乳 あじ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん アセロラ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 大豆油	837 kcal	29.7 g	21.9 g	2.5 g
8	金	一汁二菜献立 玄米入りごはん 牛乳(乳) ポテトとお米のささみカツ パックソース たけのここんにやくのおかか煮(麦) 打ち豆入りみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 打ち豆 みそ 豚肉 ちくわ(麦) かつお節 とり肉	打ち豆は、水に浸してやわらかくした大豆を、つぶして乾燥させた保存食です。 玉ねぎ 小松菜 にんじん こんにやく たけのこ わらび	ごはん 玄米 じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 米粉	804 kcal	33.7 g	24.3 g	2.6 g
11	月	ごはん 雑穀ふりかけ 牛乳(乳) 厚揚げとウインナーのチリソース炒め ワンタンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 ウインナー 厚揚げ かつお節 昆布	干しいたけ にんじん もやし 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン パプリカ モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト オレンジ	ごはん ワンタン(麦) 米油 でん粉 とうもろこし ひえ キヌア じゃがいも コーンスターチ 砂糖 水あめ	746 kcal	27.6 g	21.7 g	2.7 g
12	火	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) ジュリエンスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 チーズ(乳)	にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ かぼちゃ いちご	パン(乳,麦) 薄力粉(麦) じゃがいも コーンスターチ 砂糖 パン粉(麦) 米油 水あめ	767 kcal	27.8 g	28.9 g	2.7 g
13	水	ごはん 牛乳(乳) ピピンバ わかめと卵のスープ(卵) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) わかめ 豚肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく ぜんまい わらび もやし 小松菜	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま ごま油	751 kcal	33.1 g	20.0 g	2.6 g
14	木	ポークカレーライス(麦)＜ごはん＞ 牛乳(乳) 春キャベツのソテー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 豆乳 ウインナー	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト とうもろこし しめじ キャベツ 小松菜 オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦)	800 kcal	25.4 g	24.3 g	2.6 g
15	金	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・ねぎソースかけ 筑前煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 大豆 豆腐	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん 玉ねぎ にんにく しょうが 長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦) ごま油 ごま	775 kcal	28.1 g	23.3 g	2.6 g
18	月	* 朝ごはんモデル献立① * ごはん 牛乳(乳) いわししょうがが煮 五目きんぴら じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ いわし	玉ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん しょうが	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま でん粉	759 kcal	32.1 g	20.9 g	2.7 g

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。給食を参考に栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！忙しい朝には、作り置きのおかずを活用するのもおすすめです☆



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
* 朝ごはんモデル献立② *									
19	火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ とり肉と野菜のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) ベーコン れん乳(乳)	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも でん粉 油 菜種油 大豆油 オリーブオイル でん粉 砂糖 水あめ	754 kcal	30.3 g	25.1 g	2.7 g
20	水	混ぜ込みツナごはん 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) いわき野菜の豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ マグロフレーク 豆乳 いとよくだい	ごぼう にんじん 大根 こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ 枝豆 玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 大豆油	780 kcal	31.3 g	25.7 g	2.6 g
21	木	ごはん 牛乳(乳) 肉団子ケチャップあん②(麦) 八宝菜(卵) 豆乳バナナコッタレモン	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ うずら卵(卵) かきエキス 大豆 とり肉 豆乳	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん りんご トマト レモン	ごはん 米油 でん粉 ごま油 砂糖 菜種油 パン粉(麦) 水あめ はちみつ 大豆油	790 kcal	33.2 g	21.3 g	2.5 g
22	金	山菜うどん ＜ソフめん(麦)+山菜かけ汁＞ 牛乳(乳) かき揚げ(麦) メロン みそ大豆	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると 大豆 みそ	干しいたけ にんじん なめこ 玉ねぎ たけのこ ぜんまい わらび えのきたけ きょうな メロン	ソフめん(麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でん粉 砂糖 米油	795 kcal	32.9 g	18.2 g	2.6 g
地域の郷土料理献立: 福島県									
25	月	ごはん 牛乳(乳) さばの香味焼き みそかんぶら たぬき汁	牛乳(乳) 油揚げ さつま揚げ さば みそ	にんじん こんにやく えのきたけ しょうが 長ねぎ こねぎ レモン	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	827 kcal	29.3 g	30.5 g	2.7 g
26	火	バターロール(乳,麦) 牛乳(乳)・バナナ味 とり肉のバジル焼き キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳) 豆乳 大豆 豚肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ にんにく バジル	パン(乳,麦) 砂糖 コーンスターチ 小麦粉(麦) でん粉 油 生クリーム(乳) オリーブオイル	733 kcal	35.8 g	26.2 g	2.5 g
27	水	ごはん 牛乳(乳) 揚げしそ餃子②(麦) ホイコーロー 春雨スープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 大豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しょうが 小松菜 にんにく キャベツ しそ	ごはん はるさめ ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ラード 大豆油 米油	812 kcal	30.9 g	26.9 g	2.8 g
ムリなくおいしく減塩献立									
28	木	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 赤魚のから揚げ・野菜あんかけ どさんこ汁(乳) 河内晩柑	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 赤魚 かきエキス のり	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ えのきたけ チンゲンサイ 河内晩柑	ごはん じゃがいも バター(乳) でん粉 米油 砂糖	735 kcal	32.2 g	19.5 g	2.4 g
29	金	麦ごはん 牛乳(乳) ドライカレー ベーコンとじゃが芋のスープ ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) ベーコン 豚レバー 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが マッシュルーム パセリ りんご	ごはん じゃがいも 米油 米粉 砂糖	744 kcal	30.0 g	16.5 g	2.5 g
*給食回数18回						*平均栄養価 エネルギー:775kcal たんぱく質:31.1g 脂質:22.9g カルシウム:431mg 食塩:2.6g			

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。【卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)】 ※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

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!