










令和8年5月分学校給食予定献立表(小学校)				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・ぶた肉・たまご・とうふ・だいず・うちまめ・油あげ・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	こんだて名	体をつくる食品	体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
1	金	季節の行事食献立 * 端午の節句 * ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし わかたけみそ汁 かしわもち 	「端午の節句」(こどもの日・5月5日)は、こどもの健やかな成長を祝う行事です。 牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ わかめ かつお あずき 	給食では一足早く、柏餅が出ます。お楽しみに! たけのこ さやえんどう しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン	ごはん でんぷん こめ油 さとう こめこ	613 kcal	28.3 g	15.3 g	1.8 g
7	木	ごはん 牛乳(乳) ピピンバ わかめとたまごのスープ(卵) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) わかめ ぶた肉 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 こまつな	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま ごま油	608 kcal	28.5 g	18.0 g	2.0 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・ねぎソースかけ ちくぜん煮 よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ だいず とうふ とり肉	ごぼう にんじん ほししいたけ 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 こめ油 じゃがいも さとう こむぎこ(麦) でんぷん ラード パンこ(麦) ごま油 ごま	616 kcal	23.3 g	20.3 g	2.2 g
11	月	ちいき きょうどりよりりこんだて ふくしまけん 地域の郷土料理献立: 福島県 ごはん 牛乳(乳) さばのこうみやき みそかんぱら たぬき汁 一汁二菜献立 	「かんぱら」とは、福島県の方でじゃがいもを言います。福島県の郷土料理である「みそかんぱら」は、じゃがいもを収穫した時に出る “小さなも”を油で揚げて、みそだれにからめて作ります。食べ物「ムダにしない」という農家の方の知恵がまつた料理です。 牛乳(乳) 油あげ さつまあげ 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 でんぷん さとう じゃがいも こめ油 ごま	648 kcal	24.1 g	25.6 g	2.2 g
12	火	ポークカレーライス(麦) <ごはん> 牛乳(乳) はるキャベツのソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゆう 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 こまつな オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦)	624 kcal	20.1 g	20.2 g	2.1 g
13	水	* 朝ごはんモデル献立① * 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 とり肉とやさいのコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ベーコン れんにゆう(乳) 	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! 汁物や煮物などに野菜を多く入れるのが手軽でおすすです☆ にんじん だいこん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも でんぷん さとう だいず油 オリーブオイル 水あめ	590 kcal	23.5 g	18.6 g	2.2 g
14	木	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん やきのり 牛乳(乳) あかうおのからあげ・やさいあんかけ どさんこ汁(乳) アセロラゼリー 	どさんこ汁は、煮干しのだし汁に肉や野菜のうまみが出ているのに、にんにくや生姜の香りやバター風味があり、うす味でもおいしく食べることができます。 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ あかうお かきエクス 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 こまつな アセロラ	ごはん じゃがいも バター(乳) でんぷん こめ油 さとう	602 kcal	26.3 g	16.8 g	2.1 g
15	金	いちじゆうにさいこんだて 一汁二菜献立 げんまい入りごはん 牛乳(乳) ポテトとおこめのささみカツ パックソース たけのごとこんにやくのおかか煮(麦) うちまめ入りみそ汁 よくかむメニュー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ うちまめ ぶた肉 ちくわ(麦) かつおぶし とり肉 	二汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)、副菜(やさいのおかず)、汁物を組み合わせた栄養バランスのとりの献立です。 玉ねぎ こまつな にんじんこんにやく たけのこ わらび 	ごはん げんまい じゃがいも こめ油 さとう でんぷん こめこ	613 kcal	27.6 g	20.9 g	2.1 g
18	月	ごはん 牛乳(乳) アジカツ(麦) じゃがいものそぼろ煮 とうにゆうパンナコッタレモン	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ すけとうだら あじ とうにゆう	にんじん 玉ねぎ さやいんげん りんご レモン	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ(麦) パンこ(麦) だいず油 でんぷん 水あめ はちみつ	655 kcal	23.6 g	19.2 g	2.1 g



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	ごはん 牛乳(乳) あげしそぎょうざ(麦) ホイコーロー はるさめスープ 一汁二菜献立 よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ だいず	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ しょうが こまつな にんにく キャベツ しそ	ごはん はるさめ ごま油 でんぷん こむぎこ(麦) さとう ラード だいず油 こめ油	611 kcal	25.4 g	20.8 g	2.2 g
20	水	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	牛乳(乳) ぶた肉 だいず	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) こむぎこ(麦) じゃがいも コーンスターチ さとう 油 パンこ(麦) こめ油 水あめ	603 kcal	21.3 g	22.4 g	2.0 g
21	木	山菜うどん ＜ソフトめん(麦)+山菜かけ汁＞ 牛乳(乳) かきあげ(麦) メロン 	牛乳(乳) とり肉  油あげ なた	ほししいたけ 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	ソフトめん(麦) こむぎこ(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぷん さとう こめ油	603 kcal	24.2 g	15.3 g	2.0 g
22	金	* 朝ごはんモデル献立② * <small>あさ こんだて</small>		<small>あさ にち げんき す ひつよう しょくじ きゅうしょくさんこう えいよう</small> 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☆ <small>あさ た いそが あさ つく お かつよう</small>					
22	金	ごはん 牛乳(乳) いわししょうが煮 <u>ごもくきんぴら</u> 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 一汁二菜献立 よくかむメニュー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 さつまあげ いわし	玉ねぎ こまつな ごぼう  にんじん しょうが	ごはん じゃがいも  ごま油 さとう ごま でんぷん	584 kcal	26.1 g	17.7 g	2.1 g
25	月	ごはん ぎっくふりかけ 牛乳(乳) あつあげとウインナーのチリソースいため ワンタンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 ウインナー あつあげ かつおぶし こんぶ	ほししいたけ にんじん もやし こまつな 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  葉だいこん トマト オレンジ	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でんぷん とうもろこし ひえ キヌア じゃがいも コーンスターチ 水あめ	588 kcal	22.5 g	18.4 g	2.2 g
26	火	まぜこみツナごはん 牛乳(乳) とうふナゲット②(麦) いわきやさいのとん汁 	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ マグロフレーク とうにゆう いとよりだい	ごぼう にんじん だいこん こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ えだまめ 玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ(麦) でんぷん だいず油 こめ油	653 kcal	26.1 g	26.1 g	2.1 g
27	水	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳)・バナナ味 とり肉のバジルやき  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) とうにゆう だいず 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) さとう こむぎこ(麦) コーンスターチ でんぷん なまクリーム(乳) オリーブオイル	586 kcal	29.4 g	21.8 g	2.0 g
28	木	むぎごはん 牛乳(乳) ドライカレー  ベーコンとじゃがいものスープ ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こまつな しょうが マッシュルーム パセリ りんご	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 こめこ さとう	578 kcal	24.1 g	14.8 g	2.1 g
29	金	ごはん 牛乳(乳) 肉だんごケチャップあん②(麦)  はつぼうさい かわちばんかん	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ かきエキス だいず とり肉	しょうが ほししいたけ 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 かわちばんかん	ごはん こめ油 でんぷん ごま油 さとう なたね油 パンこ(麦)	624 kcal	29.1 g	17.2 g	2.2 g

*給食回数18回 *平均栄養価 エネルギー：611cal たんぱく質：25.2g 脂質：19.4g カルシウム：386mg 食塩：2.1g

※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(たまご) 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「はやね・はやあき」をして、
「あさごはん」をしっかり食べて登校しましょう！ 