

令和7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

はしは、毎日持ち帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう！

四倉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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 木	ポークカレーライス〈麦ごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー キャベツのホットサラダ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 高野豆腐	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ ピーマン しめじ	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉ルウ でん粉 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ	827 kcal	32.0 g	23.7 g	2.5 g
☆☆行事食「こどもの日献立」☆☆ 5月5日の「端午の節句(こどもの日)」にちなんだ献立です。端午の節句は子どもの健やかな成長を願う日本ならではの行事です。								
2 金	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし 若竹みそ汁 柏もち	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ かつお あずき	たけのこ さやえんどう しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま 米粉	739 kcal	33.2 g	14.8 g	2.5 g
ゴールデンウィーク								
7 水	たけのこごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 大豆 油揚げ 高野豆腐	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	785 kcal	33.9 g	25.2 g	2.8 g
8 木	しょうゆラーメン〈中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ〉 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) キャベツとわかめのナムル	牛乳(乳) 豚肉 なた わかめ とり肉	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 しょうが にんにく キャベツ には	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード ごま油 ごま	789 kcal	33.9 g	22.6 g	3.4 g
9 金	食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵、乳) ツナともやしのソテー 春雨と肉団子のスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 まぐろオイルフレーク ハム(卵、乳) 卵(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 切り干し大根 もやし いちご	パン(乳、麦) でん粉 砂糖 米油 ラード パン粉(麦) 春雨 ごま油	771 kcal	32.0 g	27.3 g	2.9 g
☆☆朝ごはんモデル献立☆☆ 朝ごはんは、主食(ごはん)といっしょにおかずを食べましょう。忙しい朝には、作りおきのおかずがおすすです。朝から簡単に副菜がとれますよ。(レシピを参考にしてね)								
12 月	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き ひじきの油いため 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ ひじき とり肉 大豆 さば	大根 ほうれん草 にんじん さやいんげん	ごはん 砂糖 米油 ごま 水あめ	735 kcal	31.0 g	27.3 g	2.4 g
13 火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ いわきなめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ まぐろオイルフレーク 高野豆腐 かつお節 とり肉	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜 とうもろこし にんにく ブロッコリー りんご レモン	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 でん粉	801 kcal	31.2 g	27.5 g	2.2 g
14 水	ごはん 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) じゃがいもと大根のそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 絹厚揚げ さつま揚げ 大豆 ひじき	大根 玉ねぎ にんじん さやいんげん しそ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)	757 kcal	30.6 g	20.1 g	2.2 g
15 木	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・そぼろあんかけ 根菜汁 オレンジ 小魚大豆	牛乳(乳) 油揚げ 豚肉 みそ 大豆 豆腐 とり肉 青のり かたくちいわし	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく えのきだけ 玉ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦) ごま	754 kcal	26.2 g	22.0 g	2.4 g
16 金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) アスパラガスとキャベツのソテー かぼちゃポタージュ(乳、麦) いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン 寒天	玉ねぎ かぼちゃ パセリ グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし いちご みかん	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) ルウ(乳、麦) 米油 でん粉 水あめ	862 kcal	29.8 g	31.7 g	2.6 g



今年度の四倉給食センターでは、
次のような目標(重点)で
食育指導と給食管理を行います。

◎栄養のバランスが良い食べ方や組み合わせ方が分かるようになる

◆主食・主菜・副菜・汁物の
組み合わせを覚えよう



◆野菜や汁物を
食べよう



◎地域の食文化や地場産物を取り入れ、よりよい食生活が
できるようになる

◆いわきの地場
産物を知ろう



◆福島県産
食材を
食べよう





5月も！早ね・早おき・朝ごはん

- ◎朝ごはんを食べると“生活リズム”が整いやすくなります
- ◎熱中症を予防するために、朝ごはんを食べて
栄養と水分と塩分を補給しましょう（5月は暑い日も出てきます）

スキマDe
食育

DIGITAL★食育情報 *おうちの人と一緒に見てね*

家庭で手軽に見れる食育情報を紹介します。
（先月の“押し献立”&ひとくち指導など）

（いわき市
四倉給調HP
5月より更新予定）



5月（中学校）



四倉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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんちえ献立」☆☆ 毎月19日「食育の日」（または近い日）に、献立を通していわき市の地場産物を紹介していきます。おいしく食べてくんちえね！								
19 月	ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨネーズ焼き 小松菜ののりごま和え いわきの春ねぎとじゃがいも玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 のり 鮭	長ねぎ 玉ねぎ こまつな にんじん もやし	いわきのねぎは、白くて 長くてやわらかい！ とれたての春ねぎです。	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 米粉 ノンエッグマヨネーズ	728 kcal	43.6 g	19.5 g
20 火	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット(麦) 豚肉とキャベツのみそ炒め にらたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) みそ 豚肉 たら いか たこ	にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 にら キャベツ ピーマン しょうが にんにく		ごはん 米油 砂糖 ごま油 でん粉 大豆油	740 kcal	36.4 g	20.6 g
21 水	ごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)・野菜あんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 豆腐	新じゃが・新玉ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース ほうれん草 えのきたけ		ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉	746 kcal	28.8 g	18.5 g
22 木	山菜うどん〈ソフトめん(麦)+山菜かけ汁〉 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なた	玉ねぎ にんじん みつば わらび ぜんまい たけのこ しめじ なめこ 玉ねぎ ごぼう しゅんぎく レモン		ソフトめん(麦) 油 小麦粉(麦) 米油 水あめ はちみつ	840 kcal	31.2 g	22.2 g
23 金	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) チリコンカン コーンポタージュ(乳、麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 大豆ミート 豚レバー 大豆	玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく トマト オレンジ		パン(乳、麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ルウ(乳、麦) 米油 米粉	795 kcal	35.5 g	24.3 g
26 月	ごはん 牛乳(乳) ささみフライ(麦) パックソース 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ とり肉 さつま揚げ 茎わかめ 大豆 みそ	大根 ほうれん草 玉ねぎ ごぼう にんじん		ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	749 kcal	29.9 g	20.9 g
27 火	ツナごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) 豆とかぼちゃのコロッケ(麦) 中華コーンスープ	牛乳(乳) とり肉 まぐろオイルフレーク いんげん豆 大豆	玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし かぼちゃ		ごはん じゃがいも 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	821 kcal	26.5 g	27.3 g
28 水	大豆のハヤシライス〈ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウィンナーソーセージ	玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト とうもろこし ブロッコリー オレンジ		ごはん じゃがいも 米粉ルウ 米油	749 kcal	26.3 g	19.0 g
29 木	麦ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ ワンタンスープ(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 絹厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん もやし エリンギ ほうれん草 たけのこ 干しいたけ ぶどう グリーンピース にんにく しょうが		ごはん 大麦 ワンタン(麦) ごま油 さとう でん粉	751 kcal	27.3 g	16.8 g
30 金	コッペパン(乳、麦) 黒豆きな粉クリーム(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ いわきトマトのミネストローネ(麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 とり肉 きな粉 白いんげん豆	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト 枝豆		パン(乳、麦) 米油 じゃがいも マカロニ(麦) でん粉 ラード 水あめ 砂糖 ごま油	778 kcal	31.3 g	27.7 g
給食回数：20回 エネルギー：776kcal たんぱく質：31.5g 脂質：23.0g カルシウム：411mg 食塩相当量：2.6g								

- ◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 卵…（卵）
- ◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

- 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）
- ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

* 今月の地場産物の予定 * 福島県産：グリーンアスパラガス・りんご いわき市産：ごはん・春キャベツ・トマト・なめこ・長ねぎ

