

★今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」★

令和6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・ぶた肉・なめこ・もやし・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・ミニトマト 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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	水	混ぜ込みかおりごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 かみかみメニュー にらたま汁(卵) 甘夏 青のり小魚	牛乳(乳) なたと 豆腐 卵(卵) とり肉 みそ 油揚げ 青のり 片口いわし	しそ にら にんじん たけのこ 甘夏	ごはん でん粉 砂糖 ラード	737 kcal	33.3 g	2.9 g	
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。給食では柏餅が出ます。お楽しみに！									
2	木	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し いわき野菜の豚汁 柏もち	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かつお 小豆	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ パプリカ	ごはん でん粉 米油 砂糖 上新粉 水あめ もち米	826 kcal	34.6 g	2.2 g	
7	火	ねじりパン(乳麦) 牛乳(乳)・J-7味 野菜コロッケ(麦)・ソースかけ 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	パン(乳麦) 砂糖 小麦粉(麦) コーンフラワー パン粉(麦) じゃがいも でん粉 水あめ ラード 米油	791 kcal	25.4 g	2.7 g	
8	水	混ぜ込みたけのこごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) かみかみメニュー みそけんちん汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ 卵(卵) とり肉 油揚げ 凍り豆腐 練乳(乳)	大根 白菜 こんにゃく にんじん 長ねぎ ごぼう たけのこ	ごはん 米油 砂糖 でん粉	760 kcal	31.0 g	2.8 g	
9	木	みそラーメン 牛乳(乳) 〈中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ〉 ほうれん草餃子(麦)② みかんゼリー	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 かき とり肉	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく こんにゃく ほうれん草 みかん	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 タピオカ粉 小麦粉(麦) 砂糖 米油 ラード 水あめ	757 kcal	32.0 g	3.0 g	
10	金	ソースカツ丼(麦)〈ごはん〉 牛乳(乳) ゆでキャベツ 肉団子と春雨のスープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ きくらげ ほうれん草 レモン	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 春雨 米油 砂糖	789 kcal	29.2 g	2.6 g	
13	月	ごはん いそわかめふりかけ 牛乳(乳) 揚げどり(麦)・ねぎソースかけ 中華コーンスープ(卵)	わかめ のり 昆布 牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 しょうが 長ねぎ にんにく	ごはん はと麦 でん粉 小麦粉(麦) 米油 砂糖 ごま ごま油	767 kcal	33.8 g	2.7 g	
14	火	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー ししやもの甘酢かけ② みそ煮 ミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉 昆布 ししやも 厚揚げ さつま揚げ みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ピーマン ミニトマト	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	799 kcal	30.4 g	3.1 g	
* 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。									
15	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) いかカツ(麦) かみかみメニュー 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨スープ	牛乳(乳) とり肉 いか 豚肉 みそ	にんじん もやし ほうれん草 しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン	ごはん 大麦 もちぎび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマノハ 春雨 パン粉(麦) でん粉 砂糖 菜種油 大豆油 米油	790 kcal	30.5 g	2.7 g	
16	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 肉じゃが 一口もゼリー	牛乳(乳) 豚肉 いわし 寒天	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース しょうが もも りんご レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉	798 kcal	32.2 g	2.3 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！





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
17	金	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) いなか汁	のり ひじき 牛乳(乳) 生揚げ みそ 大豆 豚肉	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも ごま油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 砂糖 米油 水あめ	778 kcal	27.7 g	23.3 g	2.5 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 とりつくね(麦) ふきの煮物 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ	長ねぎ にんじん しょうが 玉ねぎ ふき こんにゃく	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) 砂糖 大豆油 米油 ごま	746 kcal	33.5 g	26.0 g	2.7 g
21	火	コッペパン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ 花豆ポタージュ(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 卵(卵) 豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ いちご	パン(乳麦) じゃがいも 砂糖 生クリーム(乳) パーム油 バター(乳) 米油 でん粉	796 kcal	34.7 g	25.3 g	2.2 g
【ひとしおラボ開発減塩レシピ】いわき市の「ひとしおラボ」では、減塩を皆さんに広める事業に取り組んでいます。塩こうじにお肉を漬け込むことで食材の旨味を引き出し出してくれるため、おいしく減塩ができます。									
22	水	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) かつおカツ(麦)・ソースかけ 塩こうじスープ 冷凍パイン	のり 牛乳(乳) とり肉 かつお 大豆	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん しめじ しょうが えのきたけ パインアップル	ごはん 米こうじ 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 砂糖 米油	769 kcal	25.7 g	20.3 g	2.6 g
23	木	五目うどん (ソフトめん(麦)+五目かけ汁) 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ ちくわ(麦) 青のり	干しいたけ ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) でん粉 米油 砂糖	779 kcal	36.7 g	17.5 g	3.7 g
24	金	キーマカレーライス(乳麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) かみかみメニュー ブロッコリーと豆のソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豚レバー チーズ(乳) スキムミルク(乳) いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(乳麦) 米油	865 kcal	30.4 g	23.6 g	3.1 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 ポーク焼売(麦)② いかと野菜のチリソース煮 卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆 豚肉 いか	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ ブロッコリー トマト	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 ラード 米油	802 kcal	35.3 g	23.8 g	3.0 g
28	火	食パン(乳麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・デミグラスソースかけ(乳麦) 大豆のスープ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉	玉ねぎ キャベツ にんにく とうもろこし にんじん マッシュルーム トマト	パン(乳麦) ラード パン粉(麦) 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) バター(乳) 生クリーム(乳) 大豆油(乳)	870 kcal	34.6 g	41.1 g	2.8 g
29	水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 チキンカツ(麦)・ソースかけ 野菜炒め 若竹汁	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 大豆 とり肉 ベーコン	たけのこ 干しいたけ さやえんどう にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	796 kcal	30.6 g	25.4 g	2.6 g
30	木	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー さばの竜田揚げ 五目豆 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ さば	枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく しょうが 河内晩柑	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	834 kcal	36.3 g	23.6 g	2.4 g
31	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 肉団子(麦)② かみかみメニュー アスパラガスとしめじのソテー 新じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 大豆 豚肉 とり肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ りんご トマト アスパラガス しめじ にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 パン粉(麦) 米油	785 kcal	29.4 g	23.6 g	2.8 g
給食回数：21回 エネルギー：792kcal たんぱく質：31.8g 脂質：23.2g カルシウム：455mg 食塩相当量：2.7g									