

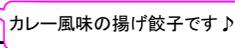
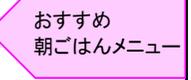


令和6年 5月分 学校給食予定献立表 (中学校)

☆☆☆ 今月の食育目標 「朝食の大切さを知ろう」 ☆☆☆



常磐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	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) きのこ信田煮(麦) れんこんの金平 豚汁 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆(福島県産) みそ とり肉 油揚げ	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ、しいたけ(いわき市産) れんこん こんにやく しめじ	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 パン粉(麦)	741 kcal	29.2 g	17.5 g	2.6 g
2	木	季節の行事食献立 ★ 端午の節句 ★ ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) かつおカツ(麦) わかたけ汁 かしわもち	牛乳(乳) とり肉 わかめ みそ かつお節 かつお 大豆(福島県産) 小豆	たけのこ しいたけ、長ねぎ(いわき市産) さやえんどう しょうが 玉ねぎ	ごはん 三温糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 上新粉	777 kcal	21.0 g	19.0 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
7	火	塩ラーメン中華ソフトめん(麦)+塩味スープ> 牛乳(乳) カレー餃子②(麦) さくらんぼゼリー 	牛乳(乳) 豚肉 さば	にんじん たけのこ もやし(福島県) キャベツ とうもろこし きくらげ 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく さくらんぼ レモン	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 油 ルウ(麦)	746 kcal	29.7 g	18.6 g	2.7 g
8	水	枝豆ごはん 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 ひじき 卵(卵)(福島県産) 油揚げ 高野豆腐 大豆	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草(福島県) 枝豆 ごぼう しそ	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦)	789 kcal	36.0 g	24.3 g	2.7 g
9	木	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン キャベツのクリームシチュー(乳,麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 とりがら スキムミルク(乳) チーズ(乳) 豚レバー 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース パセリ にんにく ぶどう	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) 米油 米粉	826 kcal	38.8 g	26.5 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
10	金	ごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) かみかみ和え もやしと油揚げのみそ汁 	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆、卵(福島県産) かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ きな粉 かつお節	こまつな もやし(福島県) 切り干し大根 にんじん しょうが	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 油	706 kcal	27.0 g	18.7 g	2.5 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) 肉と野菜のバーベキューソテー なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆(福島県) みそ 豚肉 豆乳 たい	なめこ、長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ 小松菜 枝豆 キャベツ にんにく しょうが とうもろこし	ごはん 米油 砂糖 なたね油 でん粉 小麦粉(麦)	799 kcal	33.1 g	26.1 g	2.5 g
14	火	発芽米入りごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 人参のみそ金平 新じゃがいもと新キャベツのみそ汁 	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 かつお節 いわし	玉ねぎ キャベツ にんじん れんこん 梅干し 	ごはん じゃがいも 米油 発芽胚芽米(福島県産) 三温糖 砂糖 ごま でん粉	747 kcal	29.5 g	19.8 g	2.4 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・野菜あんかけ 五目豆 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 大豆 豆腐 おから かつお節	枝豆 にんじん ごぼう こんにやく しょうが 玉ねぎ にんにく えのきたけ チンゲンサイ オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 砂糖 なたね油	765 kcal	29.0 g	17.0 g	2.5 g
16	木	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦) オニオンスープ ミントマト②	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ミントマト(いわき市産)	パン(乳,麦) じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 パン粉(麦) 米油 りんごジャム	718 kcal	28.0 g	23.4 g	2.5 g
17	金	ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨ焼き  筑前煮 グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 鮭 みそ ひよこ豆	ふき こんにやく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん(いわき市産) 干しいたけ レモン パセリ 玉ねぎ グレープフルーツ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 マヨネーズ でん粉 油	805 kcal	36.4 g	20.6 g	2.6 g



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
★ 食育の日献立 ★									
20	月	ごはん(主) 牛乳(乳) 副菜 ほっけ昆布じょうゆ焼き(主) こんにやくと大豆の煮物 大根のみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 豆腐 みそ ほっけ 大豆(福島県) とり肉 油揚げ 昆布 ちくわ かつお節	大根 小松菜 こんにやく にんじん トマト	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 砂糖 水あめ	721 kcal	35.7 g	18.7 g	2.6 g
21	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー えびこらまんじゅう②(え,麦) チンジャオロース 春雨スープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 えび(え) 大豆(福島県)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草、にら(福島県産) きくらげ こんにやく たけのこ ピーマン しょうが にんにく キャベツ	ごはん はるさめ でん粉 ラード ごま油 米油 タピオカ粉 小麦粉(麦) 砂糖 なたね油	734 kcal	25.9 g	13.4 g	2.1 g
22	水	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの南蛮づけ どさんこ汁(乳) アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 みそ	にんじん もやし(福島県産) アセロラ とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン りんご	ごはん じゃがいも でん粉 米油 バター(乳) 砂糖	788 kcal	25.8 g	23.1 g	2.3 g
23	木	トマキムチ丼 牛乳(乳) いかナゲット 野菜たっぷりわかめスープ	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 昆布 たら いか	とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 しょうが 大根 にんにく もやし、にら(福島県産) 長ねぎ、トマト(いわき市産)	ごはん でん粉 砂糖 米粉 きび砂糖 ごま ごま油 大豆油 米油	762 kcal	32.3 g	21.7 g	2.6 g
24	金	ごはん 牛乳(乳) とりから揚げ 茎わかめのじゃこ煮 ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 昆布 茎わかめ ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん もやし(福島県産) 干しいたけ ほうれん草(福島県産) しょうが	ごはん ワンタン(麦) でん粉 米油 砂糖 ごま	759 kcal	28.6 g	22.9 g	2.8 g
27	月	ごはん 豆みそ 牛乳(乳) もち米肉団子②(麦) けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 みそ 豚肉 とり肉	こんにやく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) しょうが 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) もち米	707 kcal	25.0 g	17.2 g	2.0 g
28	火	山菜うどん<ソフトめん(麦)+山菜かけ汁> 牛乳(乳) ちくわの天ぷら(麦) 小魚	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なんと ちくわ(麦) 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん わらび たけのこ なめこ、長ねぎ(いわき市産) きくらげ	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) 米油 砂糖 アーモンド ごま	743 kcal	35.6 g	18.7 g	2.8 g
29	水	麦ごはん 焼きのり 牛乳(乳) ふきのみそ炒め とり塩肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ のり	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん(いわき市産) ふき しょうが オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも 三温糖 米油 砂糖 ごま油	734 kcal	29.0 g	15.8 g	2.8 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してくれるため、おいしく減塩ができます。									
30	木	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) コロッケ(麦) 塩こうじスープ レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ りんご レモン	パン(乳,麦) 米こうじ 小麦粉(麦) コーンスターチ じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 油 ラード 米油 パン粉(麦) ブルーベリージャム	801 kcal	33.6 g	27.9 g	2.3 g
31	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) アスパラガスとキャベツのソテー ひとくち桃ゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 寒天	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご かぼちゃ にんにく しょうが レモン アスパラガス、桃(福島県産) キャベツ	ごはん じゃがいも パーム油 でん粉 砂糖 ココア 米粉 ルウ(麦) 米油	786 kcal	25.9 g	21.8 g	3.0 g
*給食回数21回 *平均栄養価 エネルギー：760kcal たんぱく質：30.2g 脂質：20.6g カルシウム：405mg 食塩：2.6g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。