

★今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」★

令和7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・豚肉・なめこ・もやし・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・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 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|--|---|--|--|---|---|----------|--------|--------|-------|
| 1 | 木 | 麦ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー ヒビンバ 小魚 たまごスープ(卵) オレンジ | 牛乳(乳) とり肉 のり 卵(卵) 豚肉 かたくちいわし 大豆 | 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 もやし 小松菜 ぜんまい オレンジ | ごはん 大麦 でん粉 こめ油 砂糖 ごま油 ごま | 775 kcal | 35.1 g | 22.8 g | 2.6 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 | 金 | ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー かつおのあげびたし いわきやさいのぶた汁 かしわもち | 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かつお あずき 大豆 | にんじん だいこん ごぼう なめこ とうもろこし こんにゃく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ パプリカ | ごはん 米油 でん粉 砂糖 米粉 パーム油 | 811 kcal | 33.8 g | 21.5 g | 2.1 g |
| 7 | 水 | ごはん ふりかけ 牛乳(乳) きんぴらつつみやき じゃがいものそぼろに サワーゼリー(乳) | 牛乳(乳) とり肉 厚揚げ のり さつま揚げ 大豆 豆腐 ゼラチン かつおぶし スキムミルク(乳) 乳酸飲料(乳) | 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう しょうが レモン 干しいたけ | ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 ごま ごま油 コーンスターチ 油 | 820 kcal | 33.2 g | 19.2 g | 2.4 g |
| 8 | 木 | たけのこごはん 牛乳(乳) さば竜田揚げ 沢煮椀 | 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 油あげ 高野豆腐 さば | だいこん にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ みつば しょうが たけのこ | ごはん 米油 砂糖 でん粉 | 777 kcal | 34.0 g | 27.4 g | 2.3 g |
| 9 | 金 | ゆかりごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦) 肉みそだれかけ 肉だんごスープ(麦) | 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 豆乳 ゼラチン みそ | 赤しそ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 干しいたけ こまつな さやいんげん にんにく | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 三温糖 | 781 kcal | 30.3 g | 27.5 g | 2.7 g |
| 12 | 月 | ごはん 牛乳 青じそ入りつくね(麦) ちくぜん煮 ヨーグルト(乳) | 牛乳(乳) とり肉 大豆 さつま揚げ ひじき ヨーグルト(乳) | こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ぶき 干しいたけ しそ 玉ねぎ | ごはん じゃがいも 三温糖 米油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) | 792 kcal | 28.5 g | 21.8 g | 2.1 g |
| 13 | 火 | メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ミネストローネ チーズ(乳) | 牛乳(乳) ベーコン 大豆 白いんげん豆 豆乳チーズ とり肉 チーズ(乳) | 玉ねぎ にんじん セロリ 枝豆 トマト にんにく バジル | パン(乳,麦) マーガリン(乳) メロンシート(卵,乳,麦) 砂糖 じゃがいも オリーブオイル | 779 kcal | 39.8 g | 27.7 g | 2.8 g |
| ★ 朝食モデル献立 ★ 給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜・汁物+牛乳&果物を組み合わせ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！ | | | | | | | | | |
| 14 | 水 | 一汁二菜こんだて ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 こんにゃくとだいの煮もの(麦) かみかみメニュー キャベツのみそ汁 | 牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 とり肉 いわし 油あげ こんぶ ちくわ(麦) | キャベツ 玉ねぎ しそ にんじん こんにゃく | ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 米油 | 740 kcal | 33.3 g | 20.4 g | 3.3 g |
| 15 | 木 | 五目うどん 牛乳(乳) 【ソフトめん(麦)+ごもかけ汁】 牛乳(乳) さつまいも天ぷら(麦) かわちばんかん1/6 かみかみメニュー | 牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ | 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ かわちばんかん | ソフトめん(麦) 三温糖 小麦粉(麦) でん粉 こめ油 さつまいも 大豆油 | 752 kcal | 30.4 g | 19.3 g | 2.5 g |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ ワンタンスープ グレープゼリー | 牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 豚レバー 厚揚げ 赤みそ | 玉ねぎ にんじん もやし たけのこ 干しいたけ ほうれん草 ぶどう にんにく しょうが グリーンピース | ごはん 米粉 ごま油 砂糖 でん粉 | 724 kcal | 25.8 g | 17.1 g | 2.4 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 |
|---|---|--|---|--|--|-------------|-----------|-----------|----------|
| 19 | 月 | キーマカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) アスパラソテー アセロラゼリー <small>かみかみメニュー</small> | 牛乳(乳) とり肉 とりがら チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳) 豚レバー | 玉ねぎ にんじん トマト しょうが にんにく グリーンアスパラガス とうもろこし アセロラ りんご グリーンピース | ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 ハヤシルウ(麦) こめ油 | 785 kcal | 24.7 g | 20.5 g | 2.8 g |
| 20 | 火 | 食パン(乳、麦) 牛乳(乳) 大豆チョコクリーム(乳) メンチかつ(麦)・ソースかけ 野菜スープ | 牛乳(乳) ベーコン とり肉 大豆 スキムミルク(乳) 豚肉 | にんじん 玉ねぎ キャベ とうもろこし ほうれん草 | パン(乳、麦) ココア 小麦粉(麦) コーンフラワー パン粉(麦) 砂糖 米油 でん粉 大豆油 | 803 kcal | 26.0 g | 35.3 g | 2.4 g |
| <p>* 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。</p> | | | | | | | | | |
| 21 | 水 | ごはん 牛乳(乳) ししゃものからあげ② 切り干し大根と小松菜の油いため いなか汁 <small>一汁二菜献立</small> <small>かみかみメニュー</small> | 牛乳(乳) 生揚げ みそ ししゃも 豚肉 さつま揚げ かつお節 | だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく 切り干し大根 小松菜 | ごはん じゃがいも ごま油 でん粉 三温糖 こめ油 | 706 kcal | 27.4 g | 20.9 g | 2.5 g |
| <p>★ 朝食モデル献立 ★ 朝ごはんは1日の元気の源です。給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜・汁物+牛乳&果物を組み合わせ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう!</p> | | | | | | | | | |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳(乳) とりからあげ② ナムル風煮びたし 春雨スープ | 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 まぐろフレーク | にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが もやし 小松菜 とうもろこし | ごはん でん粉 春雨 こめ油 ごま油 ごま | 757 kcal | 34.4 g | 22.4 g | 2.5 g |
| 23 | 金 | トマキムチどん 牛乳(乳) ショウロンボウ(麦) わかめスープ | 牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 こんぶ かき | にんじん こねぎ 玉ねぎ もやし しょうが だいこん いら トマト にんにく 長ねぎ キャベツ 白菜 とうもろこし たけのこ 大根 | ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 もち米 三温糖 ラード 春雨 こむぎこ(麦) パン粉(麦) | 735 kcal | 30.7 g | 21.8 g | 2.1 g |
| 26 | 月 | ごはん 牛乳(乳) のりつくだ煮 アジフライ(麦)メンチソース 野菜たっぷり豆乳豚汁 | 牛乳(乳) 豚肉 豆乳 あじ みそ のり ひじき かつお節 | にんじん 大根 キャベツ こんにゃく 長ねぎ ごぼう | ごはん ごま油 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 砂糖 でん粉 水あめ | 730 kcal | 29.7 g | 20.8 g | 2.2 g |
| 27 | 火 | コッパパン(乳、麦) ブルベリー・苺 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) コーンポタージュ(乳、麦) | 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆 豚肉 スキムミルク(乳) | 玉ねぎ にんじん グリーンピース ブルーベリー とうもろこし かぼちゃ | パン(乳、麦) じゃがいも パーム油 バター(乳) 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 こめ油 パン粉(麦) コーンスターチ | 864 kcal | 35.1 g | 30.6 g | 2.2 g |
| <p>* 福島県の郷土料理献立 * みそかんぶらは、じゃがいもを収穫した時の小さいもを無駄にしないようにと作られた郷土料理です。じゃがいものことをかんぶらいもと呼ぶことからこの名前がついています。</p> | | | | | | | | | |
| 28 | 水 | ごはん 牛乳(乳) あつやき卵(卵) みそかんぶら たぬき汁 牛乳プリン(乳) | 牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ 卵(卵) みそ れん乳(乳) | こんにゃく にんじん えのきだけ 長ねぎ しょうが | ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも こめ油 ごま | 763 kcal | 25.3 g | 19.7 g | 2.9 g |
| 29 | 木 | みそラーメン 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ】 ポテトとじゃこのチーズやき オレンジ <small>かみかみメニュー</small> | 牛乳(乳) 豚肉 ひよこ豆 みそ ちりめんじゃこ | にんじん キャベツ もやし オレンジ 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ | 中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 上新粉 大豆油 じゃがいも 油 | 733 kcal | 29.3 g | 20.4 g | 3.2 g |
| 30 | 金 | ごはん 牛乳(乳) パナナ味 ドライカレー ポトフスープ | 牛乳(乳) 豚肉 豚レバー | 玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく えだまめ マッシュルーム しょうが | ごはん じゃがいも 砂糖 ラード こめ油 米粉 | 732 kcal | 27.7 g | 19.1 g | 2.5 g |

給食回数：20回 エネルギー：768kcal たんぱく質：30.7g 脂質：22.8g カルシウム：407mg 食塩相当量：2.5g



今月の地場産物(予定) 〇

いわき市産 ごはん、なめこ、みつば、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、トマト、かぶ
福島県内産 牛乳、もやし、いら、卵、ぶた肉、グリーンアスパラガス

※豆腐・油あげ・こんにゃくは地元の業者さんに作っていただいています。また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。



健康で丈夫な体をつくるために、苦手なものがあっても、まずは一口食べましょう!