



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I類 [※]	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
* 季節の行事食こんだて * 端午の節句:こどもの日 「端午の節句(5月5日)」は、こどものすこやかな成長を祝う行事です。給食では一足早く、かしわもちが出ます。お楽しみに！									
1	木	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) ぶた肉 とうふ みそ かつお あずき 	にんじん だいこん 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 こめ油 でんぷん さとう こめこ 	564 kcal	26.6 g	18.8 g	1.7 g
2	金	ごはん 牛乳(乳) ピビンバ たまごスープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく こまつな ぜんまい もやし オレンジ	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま油 ごま	586 kcal	28.1 g	18.8 g	1.9 g
7	水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて とりからあげ② ナムル風煮びたし はるさめスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが もやし こまつな とうもろこし	ごはん でんぷん はるさめ こめ油 ごま油 ごま	608 kcal	29.1 g	20.1 g	2.1 g
8	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) きんぴらつつみやき じゃがいものそばろに	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつまあげ だいず とうふ かつおぶし ぜらチン のり	玉ねぎ にんじん さやいんげん  ごぼう しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん ごま ごま油	634 kcal	29.0 g	16.9 g	2.0 g
* 朝ごはんモデルこんだて * 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・汁もの＋牛乳&果物を組み合わせて、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！									
9	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて いわしの梅煮 いなか汁 かみかみメニュー 切り干し大根とこまつなの油いため	牛乳(乳) 生あげ みそ まいわし ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく うめぼし きりぼしだいこん こまつな	ごはん じゃがいも ごま油 でんぷん さんおんとう こめ油	590 kcal	25.9 g	18.5 g	2.1 g
12	月	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ ワンタンスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 あつあげ 赤みそ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ほうれんそう にんにく しょうが グリーンピース	ごはん 米粉 ごま油 さとう でんぷん	610 kcal	23.3 g	17.4 g	2.0 g
13	火	<u>たけのこごはん(減量ごはん)</u> 牛乳(乳) ししゃもからあげ② さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 油あげ  こうやとうふ ししゃも	だいこん にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ みつば しょうが たけのこ 	ごはん こめ油 さとう でん粉	525 kcal	23.6 g	19.7 g	2.0 g
14	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ソースかけ やさいスープ	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉 とり肉	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) マーガリン(乳) メロンシート(卵,乳,麦) さとう こむぎこ(麦) コーンフラワー でん粉 パン粉(麦)	672 kcal	21.3 g	28.4 g	2.1 g
15	木	麦ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー キーマカレー(乳,麦) <u>アスパラソテー</u> アセロラゼリー	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)	玉ねぎ にんじん トマト しょうが グリーンアスパラガス とうもろこし アセロラ りんご 	ごはん 大むぎ じゃがいも こむぎこ(麦) さとう パーム油 ハヤシルウ(麦) こめ油 でんぷん	622 kcal	19.7 g	17.9 g	2.3 g
16	金	ごもくうどん 【ソフトめん(麦)＋ごもくかけ汁】 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) かわちばんかん	牛乳(乳) とり肉 なんと あぶらあげ ちくわ(麦) のり	ほししいたけ こまつな 玉ねぎ にんじん  長ねぎ かわちばんかん	ソフトめん(麦) さんおんとう でんぷん こめ油	571 kcal	26.0 g	17.0 g	2.6 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。

れんきゅう あ
連休明けも「はやね・はやおき」をして、

「あさごはん」をしっかり^た食べて^{とうこう}登校しましょう！



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I礼	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 一汁二菜こんだて * 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。									
19	月	ごはん 牛乳(乳) オレンジ アジフライ(麦)メンチソース やさいたっぷりとうにゅうとん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅう あぶらあげ やきちくわ(麦) あじ	にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく キャベツ オレンジ ごぼう	ごはん ごま油 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう	587 kcal	24.9 g	18.2 g	1.5 g
* 福島県の郷土料理こんだて * みそかんぶらは、じゃがいもを収穫した時の小さいもの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。									
20	火	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) みそかんぶら たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ あぶらあげ たまご(卵) みそ	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが	ごはん でん粉 さとう じゃがいも こめ油 ごま	580 kcal	20.8 g	16.7 g	2.3 g
21	水	食パン(乳麦) 牛乳(乳) だいすチョコクリーム(乳) とり肉のバジルやき ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン だいす いんげんまめ スキムミルク(乳) とうにゅうチーズ とり肉	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト にんにく バジル	パン(乳麦) じゃがいも オリーブオイル ココア だいす油	619 kcal	32.6 g	23.8 g	2.2 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) ほっけのこんぶしょうゆやき ちくぜん煮 グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ ほっけ	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん トマト ほししいたけ ぶき ぶどう	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 さとう 水あめ	567 kcal	24.1 g	13.2 g	1.7 g
23	金	ゆかりごはん 牛乳(乳) あげだしとうふ(麦)肉みそだれかけ 肉だんごスープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいす とうにゅう ゼラチン みそ	赤しそ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ほししいたけ こまつな さやいんげん にんにく	ごはん こむぎこ(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さんおんとう	567 kcal	23.0 g	19.4 g	2.2 g
26	月	トマキムチどん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 こんぶ だいす たら	にんじん こねぎ 玉ねぎ もやし しょうが だいこん にら トマト にんにく 長ねぎ はくさい とうもろこし	ごはん でんぶん さとう ごま もち米 さんおんとう ラード こむぎこ(麦) パン粉(麦)	579 kcal	25.5 g	18.5 g	2.0 g
* 朝ごはんモデルこんだて * 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・汁もの+牛乳&果物を組み合わせて、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！									
27	火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) こんにゃくとだいすの煮もの(麦) キャベツのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいす とり肉 ひじき あぶらあげ 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 さとう でんぶん こむぎこ(麦) パン粉(麦) こめ油	614 kcal	28.2 g	20.9 g	2.5 g
28	水	コッペパン(乳麦) 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) だいす ぶた肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし かぼちゃ	パン(乳麦) じゃがいも バーム油 バター(乳) 生クリーム(乳) こむぎこ(麦) でん粉 さとう こめ油 パン粉(麦) コーンスターチ	698 kcal	24.3 g	26.6 g	1.8 g
29	木	ごはん 牛乳(乳)バナナ味 ドライカレー ポトフスープ	牛乳(乳) ぶた肉 ぶたレバー	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 さとう ラード こめ油 こめこ	591 kcal	23.5 g	17.1 g	2.0 g
30	金	みそラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+みそあじスープ】 はるまき(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいす	にんじん キャベツ もやし にら オレンジ 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 こむぎこ(麦) でんぶん はるさめ なたね油 ラード さとう	578 kcal	23.4 g	19.2 g	2.5 g
給食回数：20回 エネルギー：598kcal たんぱく質：25.1g 脂質：19.4g カルシウム：359mg 食塩相当量：2.1g									

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、にら、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、
苦手なものがある人も、まずはひとくち
食べましょう！