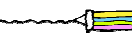


  令和7年 5月分 学校給食予定献立表（中学校） ☆☆☆ 今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」☆☆☆ 常磐学校給食共同調理場									
日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ 中華卵スープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 豚肉 大豆 みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら きくらげ しいたけ たけのこ グリンピース にんにく しょうが オレンジ	ごはん 春雨 でんぶん 大豆油 砂糖 ごま油	724 kcal	26.1 g	15.2 g	2.4 g
2	金	よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) あじフリッター(え,麦)① ひじきと根菜の油炒め 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ひじき とり肉 さつま揚げ おきあみ(え) あじ あおさのり	長ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま 米粉 大豆油 コーンスターチ	740 kcal	27.4 g	23.0 g	1.9 g
7	水	季節の行事食献立 * 端午の節句 * ごはん 牛乳(乳) かつおフライ(麦) ねぎの油みそ わかたけ汁 柏餅	牛乳(乳) わかめ 豆腐 かつお節 みそ 大豆 かつお 小倉あん	たけのこ さやえんどう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ	ごはん 三温糖 米油 小麦粉(麦) でんぶん 砂糖 油 パン粉(麦) 上新粉	806 kcal	27.5 g	20.9 g	2.7 g
8	木	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ハッシュポテト 野菜スープ	牛乳(乳) ベーコン 卵(卵) 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし トマト	パン(乳,麦) でんぶん 砂糖 油 米油 上新粉 じゃがいも 大豆油 ブルーベリージャム	722 kcal	27.4 g	26.4 g	2.9 g
9	金	よくかむ献立 五目ごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) ししゃもの唐揚げ② 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆ペースト みそ とり肉 凍り豆腐 子持ちししゃも	小松菜 玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぶん 米油	724 kcal	30.1 g	21.2 g	2.6 g
12	月	地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦)② 昆布入り小松菜と厚揚げの煮びたし 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆ペースト みそ 厚揚げ すき昆布 大豆 ひじき とり肉	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦)	729 kcal	29.3 g	20.8 g	2.2 g
13	火	山菜うどん＜ソフトめん(麦)+かけ汁＞ 牛乳(乳)・コーヒー ちくわの天ぷら(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ にんじん わらび たけのこ なめこ きくらげ 長ねぎ アセロラ りんご	ソフトめん(麦) でんぶん 小麦粉(麦) 米油 砂糖	774 kcal	33.0 g	16.3 g	2.7 g
14	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・みそクチャップソースかけ 青菜とベーコンのソテー たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) ベーコン 大豆 豚肉 みそ	玉ねぎ しいたけ にんじん ほうれん草 小松菜 とうもろこし	ごはん でんぶん 米油 じゃがいも 砂糖 油 ラード	735 kcal	30.9 g	20.5 g	2.6 g
15	木	ポークカレーライス＜麦ごはん+カレー(乳,麦)＞ 牛乳(乳) アスパラガスとキャベツのソテー 大豆小魚	牛乳(乳) 豚肉 ソフトチーズ(乳) スキムミルク(乳) 牛肉 青のり 煮干し 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ にんにく しょうが グリーンアスパラガス キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 パーム油 でんぶん ココア 米粉 コーンスターチ ルウ(麦) 米油 水あめ ラード ごま	801 kcal	27.9 g	23.3 g	2.9 g
16	金	ごはん 牛乳(乳) いわし土佐煮 五目豆 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ いわし かつお節	枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 コーンスターチ	754 kcal	31.2 g	19.2 g	2.3 g
19	月	食育の日献立 ごはん 牛乳(乳) にんじんしゅうまい(麦)① トマトキムチ丼 野菜たっぷりわかめスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豚肉 昆布 たら 加糖練乳(乳)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト しょうが 大根 にら にんにく 長ねぎ 白菜 もやし	ごはん でんぶん 砂糖 もち米 ごま ごま油 小麦粉(麦) ラード	763 kcal	31.4 g	20.7 g	2.8 g

5月(中学校)



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
20	火	日本型食生活献立 ごはん (主食) 牛乳(乳) 牛乳(乳) 大豆 (副菜) 若竹信田煮 主菜 ふきの油炒め 副菜 新じゃが新玉ねぎのみそ汁 汁物	牛乳(乳) 大豆ペースト みそ さつま揚げ 油揚げ とり肉	玉ねぎ キャベツ ふき にんじん こんにやく たけのこ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん ラード	639 kcal	23.6 g	15.4 g	2.6 g
21	水	地場産物活用献立 発芽米入りごはん 味つけのり 牛乳(乳) キャベツのメンチかつ(麦)・ソースかけ なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 大豆ペースト みそ 大豆 豚肉 とり肉 味つけのり	なめこ 大根 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 枝豆 キャベツ しょうが とうもろこし	ごはん 発芽胚芽米 でんぷん 砂糖 パン粉(麦) 米粉 大豆油 米油	741 kcal	55.1 g	16.3 g	2.1 g
22	木	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) ほたてフレーク 豚肉 大豆 スキムミルク(乳) 豚レバー	クリームコーン とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく オレンジ	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	754 kcal	35.1 g	24.9 g	2.8 g
23	金	ごはん 牛乳(乳) 赤魚のみそマヨネーズ焼き どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆ペースト みそ 赤魚 ひよこ豆	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく レモン パセリ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 調合油 ノンエッグマヨネーズ	745 kcal	31.8 g	23.5 g	2.1 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ナゲット(麦)②・エリンギとこねぎのあんかけ じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 小麦たんぱく(麦) 豆乳 いとよりだい	玉ねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし エリンギ こねぎ 枝豆 オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん なたね油 米油 ごま油	784 kcal	28.5 g	20.9 g	2.3 g
27	火	塩ラーメン<中華ソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆	にんじん たけのこ もやし キャベツ とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ にら しいたけ りんご レモン	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード	785 kcal	28.4 g	20.4 g	3.0 g
28	水	日本型食生活献立 よくかむ献立 ごはん (主食) 牛乳(乳) 牛乳(乳) 大豆 (副菜) さばの昆布醤油焼き 主菜 かみかみ和え(甘酢味) 副菜 じゃがいものみそ汁 汁物	牛乳(乳) 油揚げ 大豆ペースト みそ かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ さば	玉ねぎ 小松菜 切り干し大根 にんじん しょうが トマト	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 砂糖 水あめ	730 kcal	28.8 g	24.9 g	2.2 g
29	木	コッペパン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) たれ付き肉団子① 豆とウインナーのソテー オニオンスープ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 ウインナーソーセージ とり肉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 枝豆 とうもろこし しょうが にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 なたね油 ラード 大豆チョコクリーム(乳)	816 kcal	33.3 g	32.8 g	2.8 g
30	金	日本型食生活献立 雑穀ごはん (主食) 牛乳(乳) 牛乳(乳) 大豆 (副菜) とり肉のから揚げ② 主菜 切り昆布の油炒め 副菜 みそけんちん汁 汁物	牛乳(乳) 豆腐 大豆ペースト みそ すき昆布 とり肉	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく ごぼう さやいんげん しょうが	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽胚芽米 黒米 はと麦 アマランサス じゃがいも 米油 ごま 砂糖 でんぷん 米油	801 kcal	31.3 g	26.3 g	2.3 g

*給食回数20回

*平均栄養価

エネルギー：753kcal

たんぱく質：30.9g

脂質：21.6g

カルシウム：416mg

食塩：2.5g

※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。 ※地場産物を積極的に活用しています。

※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。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。