



令和7年 5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 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
<p>季節の行事食献立 ★ 端午の節句 ★</p> <p>5月5日は「端午の節句」「子どもの日」です。子どもの健やかな成長を願って柏餅などを食べる風習があります。</p>									
1	木	ごはん 牛乳(乳) かつおフライ(麦) ねぎの油みそ わかたけ汁 かしわもち	牛乳(乳) わかめ とうふ かつおぶし 大豆 かつお みそ おぐらあん	たけのこ さやえんどう しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) 米油 さんおんとう 上新粉	642 kcal	22.3 g	17.1 g	2.6 g
<p>夕食はうす味にしましょ</p>									
2	金	ごはん 牛乳(乳) さけのお焼酎 じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ さけ	玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	563 kcal	26.1 g	14.0 g	2.4 g
7	水	よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) いかなゲット ひじきと根菜の油炒め 呉汁	牛乳(乳) 大豆 ぶた肉 油あげ とうふ みそ 大豆ペースト ひじき とり肉 さつまあげ たら いか	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 さとう 米油 ごま でんぷん 大豆油 タピオカ	601 kcal	25.8 g	18.6 g	2.0 g
8	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) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 青のり 煮干し 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース 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 おおむぎ じゃがいも さとう パーム油 でんぷん ルウ(麦) 米油 ごま	612 kcal	24.5 g	17.8 g	2.5 g
9	金	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 やさいスープ オレンジ	牛乳(乳) ベーコン 卵(卵) ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし トマト オレンジ	パン(乳,麦) でんぷん さとう 油 米油 ブルーベリージャム	532 kcal	22.8 g	16.3 g	2.3 g
<p>主食 日本型食生活献立</p> <p>日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。</p>									
12	月	ごはん 牛乳(乳) とりからあげ② 切りこんぶの油炒め あおな入りみそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ 大豆ペースト とり肉 すきこんぶ	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにやく しょうが ごぼう さやいんげん こまつな	ごはん じゃがいも 米油 でんぷん ごま さとう	661 kcal	27.5 g	25.6 g	1.9 g
<p>副菜</p>									
<p>汁物</p>									
<p>地場産物活用献立</p> <p>米・牛乳・とりつくね・とうふ・大豆ペースト・長ねぎなど福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立です。</p>									
13	火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) こまつなとあつあげの煮びたし とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 大豆ペースト とり肉 大豆 ひじき かつおぶし まぐろ	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) 大豆油 水あめ	560 kcal	22.3 g	15.8 g	1.8 g
14	水	さんさいうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) ちくわいそべあげ(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ 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 みつば アセロラ りんご	ソフトめん(麦) でんぷん 米油 さとう	562 kcal	26.0 g	13.2 g	2.3 g
15	木	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 ふきの油炒め だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 大豆ペースト みそ さつまあげ 油あげ とり肉	だいこん こまつな 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 さとう でんぷん ラード	537 kcal	22.3 g	16.0 g	2.2 g
<p>よくかむ献立</p> <p>よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。ししゃものからあげは、よくかむ食品です。</p>									
16	金	五目ごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) ししゃもからあげ② こまつなのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ 大豆ペースト みそ とり肉 こおりとうふ 子もちししゃも	こまつな 玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん 米油	611 kcal	25.6 g	23.0 g	2.2 g
<p>★ 食育の日献立 ★</p> <p>「食育」とは、「食」に関する知識やバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べながら学んでいきましょう。</p>									
19	月	ごはん 牛乳(乳) 赤魚のみそマヨネーズ焼き どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) ノンエッグマヨネーズ でんぷん 調合油	599 kcal	26.2 g	20.7 g	1.8 g

5月(小学校)



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	ごはん 牛乳(乳) れんこんのみそきんぴら もやしと油あげのみそ汁 ひとくちさつまいもプリン	牛乳(乳) とろろ 油あげ みそ ぶた肉 豆乳 かんてん	こまつな もやし ごぼう にんじん れんこん	ごはん じゃがいも 米油 さんおんとう さつまいも でんぷん さとう	505 kcal	21.3 g	13.3 g	2.1 g
21	水	ごはん 牛乳(乳) にんじんしゅうまい(麦)① トマトキムチ丼 ちゅうかスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 こんぶ たら	玉ねぎ にんじん 長ねぎ トマト しょうが だいこん なら にんにく はくさい もやし	ごはん はるさめ でんぷん さとう もち米 きびざとう ごま ごま油 小麦粉(麦) ラード	596 kcal	27.0 g	18.1 g	2.2 g
22	木	地場産物活用献立 はつが米入りごはん 味つけのり 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ソース なめこだいこんのみそ汁	牛乳(乳) 大豆ペースト みそ 大豆 ぶた肉 とり肉 味つけのり	なめこ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	ごはん はつがはいが米 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぷん さとう パン粉(麦) 米油	596 kcal	19.9 g	20.7 g	2.0 g
23	金	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 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたてフレーク ぶた肉 ぶたレバー 大豆	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) コーンスターチ さとう 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) 米油 米粉	596 kcal	29.1 g	20.7 g	2.3 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・みそケ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 たまご(卵) ベーコン 大豆 ぶた肉 とり肉 みそ	玉ねぎ しいたけ にんじん こまつな とうもろこし	ごはん でんぷん 米油 じゃがいも さとう 油 ラード	587 kcal	26.0 g	18.2 g	2.1 g
27	火	麦ごはん 牛乳(乳) いわし土佐煮 五目豆 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ いわし かつおぶし	えだまめ にんじん ごぼう こんにやく オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも 米油 さんおんとう コーンスターチ	584 kcal	25.1 g	16.6 g	2.0 g
28	水	しおラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) レモンソーダゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 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 たけのこ 玉ねぎ なら しいたけ りんご レモン	ちゅうかソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード	589 kcal	22.4 g	15.3 g	2.2 g
29	木	日本型食生活献立 主食: ざっこくごはん 主菜: 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き 副菜: じゃがいものみそ汁 汁物: かみかみ和え(あまず味)	牛乳(乳) とり肉 とうふ 大豆ペースト みそ かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ さば	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ 切り干しだいこん しょうが トマト	ごはん おおむぎ もちぎ たらきび はつがげん米 くら米 はとむぎ アマランサス じゃがいも さんおんとう 米油 さとう 水あめ	608 kcal	26.5 g	21.5 g	1.8 g
30	金	減量コッペパン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) たれ付き肉だんご② オニオンスープ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん さとう なたね油 ラード 大豆チョコクリーム(乳)	598 kcal	24.5 g	24.1 g	2.1 g

*給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー: 587kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 18.3g カルシウム: 370mg 食塩: 2.1g

※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児童が見られます。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。