



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

※形の丸い食べ物やかたい食べ物は、のどにつまらせないように注意し、よくかんで食べましょう。

三和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	エネルギーのもとになる食品	1人1日	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(麦) ぎょうざスープ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 厚揚げ みそ	キャベツ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし ぶどう 干しいたけ ほうれん草 たけのこ グリンピース にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米粉	夕食は塩分ひかえめに。			
						743 kcal	25.1 g	16.6 g	3.0 g
2	金	♠ 行事食 端午の節句：こどもの日献立 ♠ 5月5日はこどもの健やかな成長を願う「端午の節句」です。みなさんの成長を願って給食にかしわもちが登場します。							
		たけのこごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) かつおフライ(麦)・ソースかけ わかめ汁 かしわもち	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ とり肉 油揚げ かつお 凍り豆腐 大豆 あずき	長ねぎ たけのこ にんじん	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 米粉	800 kcal	34.0 g	19.9 g	2.3 g
7	水	コッペパン(乳,麦) 大豆炒り(乳) 牛乳(乳) ごぼうとキャベツのバターソテー(乳) イタリアンスープ(卵,乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) チーズ(乳) ハム 大豆	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし ごぼう キャベツ オレンジ	パン(乳,麦) パン粉(麦) バター(乳) ココア(乳) 砂糖	739 kcal	30.9 g	28.0 g	2.7 g
8	木	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー いわしの米粉フライ② ドライカレー ごはんにのせて食べましょう。 ワンタンスープ(麦) チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 いわし チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ マッシュルーム パセリ しょうが	ごはん ワンタン(麦) 米油 米粉 砂糖 じゃがいも でん粉 コーンスターチ 水あめ	840 kcal	37.7 g	25.8 g	2.8 g
9	金	麦ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 カップエッグ(卵) 五目豆 かみかみメニュー 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 卵(卵) 大豆 とり肉 昆布 さつま揚げ	玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん 大麦 米油 砂糖	734 kcal	34.3 g	21.6 g	2.4 g
12	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばのみそ煮 キャベツの煮びたし 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば 油揚げ とり肉	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 こまつな もやし キャベツ	ごはん じゃがいも コーンスターチ でん粉 砂糖 ごま油 ごま	741 kcal	37.6 g	20.8 g	2.2 g
13	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 厚焼き卵(卵) たけのこのおかか煮(麦) ほうれん草のみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 卵(卵) とり肉 ちくわ(麦)	ほうれん草 玉ねぎ たけのこ にんじん こんにゃく わらび	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油	705 kcal	30.4 g	19.0 g	2.4 g
14	水	ハヤシライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー パンサンスー(卵)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) 卵(卵) ハム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ もやし こまつな	ごはん じゃがいも ハヤシルウ(乳,麦) 砂糖 バター(乳) コーンスターチ はるさめ ごま油 ごま	809 kcal	27.3 g	22.6 g	2.7 g
15	木	山菜うどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) いかの天ぷら(麦) バナナ かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると いか	玉ねぎ にんじん みつば わらび たけのこ きくらげ えのきたけ バナナ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	823 kcal	34.6 g	18.8 g	2.6 g
16	金	【減塩レシピ】★塩こうじスープ★ いわき市の「ひとしおラボ」が開発したスープです。塩こうじにお肉を漬け込むことで食材のうまみを引き出してくれるため、おいしく減塩ができます。							
		ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) ハッシュポテト 塩こうじスープ 	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ	ごはん 砂糖 米粉  じゃがいも 米油	761 kcal	30.0 g	29.6 g	2.5 g

5月（中学校）

今月の地場産物(予定)：たまご、なめこ、もやし、長ねぎ、ミニトマト、大豆、とり肉など

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 野菜入り肉団子③(麦) ひじきの油炒め 打ち豆のみそ汁 ←かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 打ち豆 みそ 大豆 とり肉 干しひじき さつま揚げ	長ねぎ 白菜 ごぼう 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ パン粉(麦) 米油 ごま	746 kcal	32.1 g	19.8 g	2.5 g
20	火	発芽玄米入りごはん 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し ←かみかみメニュー 肉じゃが ミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉 いわし	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ミニトマト	ごはん 発芽玄米 じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 ごま	784 kcal	31.1 g	21.0 g	1.9 g
21	水	バターロール(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーと枝豆のガーリックソテー キャロットポタージュ(乳,麦) キウイフルーツ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー 枝豆 にんにく キウイフルーツ	パン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) 米油	夕食は塩分ひかえめに。 781 kcal			
22	木	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 とり肉の唐揚げ もやしのラー油あえ キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 ハム	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな	ごはん でん粉 米油 ごま	723 kcal	34.2 g	22.1 g	2.2 g
23	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまの梅煮 ふきの油炒め もずくのみそ汁	牛乳(乳) もずく 豆腐 みそ さんま とり肉 さつま揚げ かつお節	長ねぎ こまつな 梅 ふき にんじん こんにゃく	ごはん でん粉 砂糖 米油	707 kcal	30.8 g	21.0 g	2.6 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) さばの竜田揚げ じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮 オレンジ 黒豆 ←かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ さば 黒大豆	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 こめ油	844 kcal	37.5 g	23.1 g	1.9 g
27	火	ごはん 牛乳(乳) 豚肉と野菜のバーベキューソテー さやえんどうのみそ汁 はちみつモンゼリー	牛乳(乳) 生揚げ みそ 豚肉	なめこ 大根 たけのこ 玉ねぎ さやえんどう にんじん レモン キャベツ にんにく しょうが	ごはん 米油 砂糖 水あめ はちみつ	804 kcal	30.8 g	21.6 g	2.2 g
28	水	給食はありません							
29	木	給食はありません							
30	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) スナップエンドウのガーリックソテー 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく スナップえんどう とうもろこし	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 オリーブオイル 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。 807 kcal			
給食回数：18回 エネルギー：772kcal たんぱく質：32.2g 脂質：22.2g カルシウム：425mg 食塩相当量：2.5g						26.8 g	20.6 g	3.0 g	

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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）