



令和7年 4月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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
8	火	☆給食がはじまります☆ ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳)・コーヒー とり肉のバジル焼き どさんこ汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) とり肉 まぐろフレーク 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト(県産・通年)	バジル にんにく にんじん もやし(福島県産・通年) とうもろこし 長ねぎ しょうが	ごはん(福島県産・通年) オリーブオイル きび砂糖 じゃがいも 米油 豆乳バター 砂糖	811 kcal	40.1 g	27.8 g	2.6 g
9	水	黒糖パン(乳、麦) 牛乳(乳) 豚肉のコロツケ(麦)・ソースかけ マカロニサラダ(乳、麦) 野菜スープ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) 大豆 豚肉 ハム チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん きゅうり(福島県産) とうもろこし キャベツ ほうれん草	パン(乳、麦) 黒砂糖 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) じゃがいも 水あめ 油 ラード パン粉(麦) 米油 マヨネーズ 三温糖 マカロニ(麦) コーンフラワー	892 kcal	28.5 g	33.0 g	3.4 g
10	木	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) 減塩ソース 茎わかめの炒め煮 呉汁	牛乳(乳) 大豆 かつお 茎わかめ さつま揚げ とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) きび砂糖 米油 じゃがいも	774 kcal	31.0 g	22.8 g	2.7 g
11	金	麦ごはん 牛乳(乳) 県産青じそつくね(麦) 切干し大根炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 大豆 干しひじき さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	青じそ 玉ねぎ にんじん 切干し大根 ごぼう さやいんげん 小松菜	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 米油 じゃがいも	729 kcal	28.6 g	20.5 g	2.1 g
14	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ もやしと豚肉の油炒め わかめスープ	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 豚肉 わかめ 豆腐	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく レモン にら(福島県産) たけのこ もやし 長ねぎ とうもろこし	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	712 kcal	24.1 g	16.5 g	2.3 g
15	火	マーボー豆腐丼 牛乳(乳) いかナゲット② 中華みそスープ	牛乳(乳) たら いか 豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ にんじん グリンピース たけのこ もやし とうもろこし 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 ごま油 きび砂糖 じゃがいも	795 kcal	34.4 g	22.1 g	3.0 g
16	水	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ じゃがいものベーコン煮 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 卵(卵) ベーコン ヨーグルト(乳)	トマト にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) でん粉 大豆油 じゃがいも きび砂糖	764 kcal	30.1 g	24.0 g	3.1 g
17	木	チキンカレーライス(乳、麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) アスパラとコーンのソテー オレンジ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	アスパラガス とうもろこし にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく オレンジ	ごはん 大麦 オリーブオイル カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 米粉ルウ 米油 じゃがいも	775 kcal	24.3 g	20.9 g	2.8 g

学校給食摂取基準(中学校)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	カル シウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物 繊維 (mg)
830	27~ 42	18~ 28	2.5g 未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7.0

おいしい給食
を作ります！

勿来学校給食共同調理場では、今年度も地域でとれた新鮮な食材を積極的にとり入れ、安全や衛生に配慮しながら、みなさんが元気に学校生活を送れるようおいしい給食づくりに努めてまいります。
1年間、よろしくお願いいたします。

4月(中学校)



勿来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
18	金	きつねうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+きつねかけ汁＞ ちくわの磯辺揚げ(麦)② グレープゼリー	牛乳(乳) ちくわ(麦) なんと 青のり とり肉 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 にんじん 長ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) でん粉 米粉 米油 砂糖	769 kcal	35.6 g	16.9 g	3.7 g
21	月	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 ごぼうサラダ 大根とじゃがいものみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) 油揚げ とり肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	たけのこ ごぼう にんじん キャベツ 小松菜 大根 	ごはん でん粉 砂糖 ラード ごま マヨネーズ じゃがいも	704 kcal	24.3 g	22.5 g	2.1 g
22	火	コッペパン(乳,麦)・マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ レモン とうもろこし キャベツ にんじん	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油 三温糖 油 マーシャルビーンズ(乳)	883 kcal	31.7 g	36.1 g	3.1 g
23	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮  磯和え にらと豆腐のすまし汁	牛乳(乳) さば みそ かまぼこ 昆布 のり とり肉 豆腐	長ねぎ しょうが ほうれん草 白菜 にんじん 玉ねぎ にら(福島県産)	ごはん きび砂糖 	722 kcal	32.6 g	19.0 g	2.7 g
24	木	ごはん 牛乳(乳) 小籠包(麦)② 春雨サラダ チャプスイ	牛乳(乳) オイスターソース 豚肉 とり肉 ハム いか かまぼこ	キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり(福島県産) にんじん 干しいたけ グリンピース	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 ラード	753 kcal	29.5 g	19.1 g	2.7 g
25	金	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) たけのこのおかか煮(麦) 豚汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 ほき とり肉 ちくわ(麦) かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	たけのこ にんじん こんにゃく わらび玉ねぎ 大根 長ねぎ 	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	762 kcal	31.9 g	21.6 g	2.1 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソースかけ ブロッコリーのおかかマヨ和え 小松菜ともやしのみそ汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 かまぼこ かつお節 油揚げ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん 大根 にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ 小松菜(いわき市産) もやし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード きび砂糖 マヨネーズ	731 kcal	27.0 g	22.3 g	2.4 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 れんこんのみそ炒め なっこそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) いわし 豚肉 豆腐 大豆ミート(福島県産) みそ 大豆ペースト	しょうが れんこん にんじん さやいんげん 大根 長ねぎ なめこ・小松菜(いわき市産)	ごはん でん粉 砂糖 きび砂糖 ごま油 じゃがいも	718 kcal	29.7 g	19.0 g	2.3 g

給食回数：16回 平均栄養価：エネルギー 768kcal たんぱく質 30.2g 脂質 22.8g カルシウム 438mg 食塩相当量 2.7g

今月の食育目標

給食の決まりを守ろう みんなで協力して準備をし、1人ひとりがマナーを守って、楽しい給食時間が過ごせるようにしましょう。

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※ 減量ごはん・パン：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。



給食の時間は

- ・食べ物・名前
 - ・料理の名前
 - ・準備のしかた
 - ・片付けのしかた
 - ・食事のマナー
- などを「食べながら学ぶ食育の時間」になっています。



県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。身近で作られている食材に注目してみましょう。