



令和7年 5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 |
|--|---|---|---|---|--|----------|--------|--------|-------|
| 1 | 木 | ごはん 牛乳(乳) とり肉のみそ焼き <u>切干し大根と小松菜の油炒め</u> しょうゆけんちん汁 カミカミメニュー | 牛乳(乳)(福島県産・通年) とり肉(福島県産) みそ 油揚げ 豚肉 さつま揚げ かつお節 豆腐 | 切干し大根 にんじん 小松菜 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく | ごはん(福島県産・通年) 三温糖 ごま油 きび砂糖 米油 じゃがいも | 758 kcal | 33.9 g | 23.9 g | 2.3 g |
| 2 | 金 | ごはん 牛乳(乳) 豆腐ナゲット(麦)② 肉じゃが いわき市産ひと口いちごゼリー | 牛乳(乳) 大豆 豆腐 豆乳 たい 豚肉 寒天 | 枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんじん こんにゃく さやいんげん <u>いちご(いわき市産)</u> レモン | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも きび砂糖 | 734 kcal | 23.5 g | 20.6 g | 1.6 g |
| 7 | 水 | コッペパン(乳,麦) 県産りんごジャム 牛乳(乳) ミートボール② ブロッコリーソーテー ジュリエンヌスープ | 牛乳(乳) 大豆 とり肉 ウインナー 豚肉 | しょうが 玉ねぎ にんにく ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ ピーマン パセリ | パン(乳,麦) でん粉 砂糖 なたね油 ラード オリーブオイル <u>りんごジャム(福島県産)</u> | 761 kcal | 32.0 g | 25.3 g | 2.8 g |
| <p>☆ こどもの日献立 ☆  「端午の節句(5月5日)」は、子どものすこやかな成長を祝う行事です。給食では「かしわもち」がつきます。お楽しみに！</p> | | | | | | | | | |
| <p>いわきの郷土料理: かつおの揚げ浸し いわきでは古くからかつおがたくさん水揚げされ、おいしく食べる工夫がなされてきました。その1つが「かつおの揚げ浸し」です。</p> | | | | | | | | | |
| 8 | 木 | ごはん 牛乳(乳) <u>かつおの揚げ浸し</u> ひじきの油炒め 若竹汁 かしわもち カミカミメニュー | 牛乳(乳) かつお 干しひじき とり肉 大豆 油揚げ わかめ 小豆 | しょうが にんじん さやいんげん たけのこ 干しいたけ <u>みつば(いわき市産)</u> | ごはん でん粉 きび砂糖 ごま 米油 もち米 上新粉 ざらめ糖 水あめ | 793 kcal | 38.1 g | 18.2 g | 2.5 g |
| 9 | 金 | 塩タンメン 牛乳(乳) ＜中華ソフトめん(麦)+塩タンメンスープ＞ ほうれん草入りぎょうざ(麦)② オレンジ | 牛乳(乳) 大豆 オイスターソース 豚肉 とり肉  | こんにゃく キャベツ しょうが 長ねぎ ほうれん草 チンゲンサイ にんじん <u>もやし(福島県産・通年)</u> きくらげ たけのこ にんにく オレンジ | 中華ソフトめん(麦) 砂糖 なたね油 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 米油 ラー油 | 704 kcal | 30.6 g | 17.4 g | 3.1 g |
| 12 | 月 | いわき野菜のうまみそ丼 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) もずくスープ | 牛乳(乳) 卵(卵) 豚肉 みそ とり肉 もずく 豆腐 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ <u>しいたけ・小松菜・こねぎ(いわき市産)</u> | ごはん でん粉 砂糖 油  ごま油 きび砂糖 ごま | 710 kcal | 31.5 g | 20.3 g | 2.5 g |
| <p>福島県の郷土料理: みそかんぱら みそかんぱらは、じゃがいもをほりおこした時に出る小さめのいもを皮をむかずに調理して、みそで味付けしたものです。</p> | | | | | | | | | |
| 13 | 火 | 麦ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 <u>みそかんぱら</u> すまし汁 カミカミメニュー | 牛乳(乳) いわし みそ とり肉 豆腐 なた | 梅干し にんじん えのきたけ ほうれん草 | ごはん 大麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 米油 きび砂糖 ごま | 781 kcal | 32.9 g | 23.0 g | 2.5 g |
| 14 | 水 | コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン コーンポターージュ(乳,麦) ミニトマト② チーズ(乳) | 牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン <u>大豆ミート(福島県産・通年)</u> スキムミルク(乳) チーズ(乳) | ミニトマト 玉ねぎ パセリ にんにく とうもろこし トマト にんじん グリンピース | パン(乳,麦) 米粉 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 生クリーム(乳) | 791 kcal | 35.7 g | 26.6 g | 2.9 g |
| 15 | 木 | たけのこごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) ししゃもの甘酢かけ② 豚汁 | 牛乳(乳) ししゃも とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ <u>大豆ペースト(福島県産・通年)</u> | 玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ かんぴょう こんにゃく 大根 長ねぎ  | ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも | 690 kcal | 29.0 g | 19.7 g | 2.7 g |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)② <u>こんにゃくのおかか煮</u> なっこそ汁 <u>小魚</u> カミカミメニュー | 牛乳(乳) 大豆 干しひじき 豆腐 <u>とり肉(福島県産)</u> さつま揚げ かつお節 みそ 大豆ペースト 青のり かたくちいわし | 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 長ねぎ <u>なめこ・小松菜(いわき市産)</u> | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 米粉(麦) きび砂糖 米油 じゃがいも ごま | 768 kcal | 34.3 g | 22.6 g | 2.4 g |



| 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 |
|----|---|---|--|---|--|-------------|-----------|-----------|----------|
| 19 | 月 | ごはん 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) ホイコーロー 中華春雨スープ | 牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 豆腐  | キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら にんじん にんにく 干しいたけ ピーマン 長ねぎ しょうが ほうれん草 きくらげ | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード 米油 きび砂糖 | 763 kcal | 27.5 g | 24.2 g | 2.8 g |
| 20 | 火 | ポークカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー みかんゼリー カミカミメニュー | 牛乳(乳) ひよこ豆 ウインナー 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) | とうもろこし 枝豆 玉ねぎ にんじん にんにく みかん | ごはん 大麦 米油 じゃがいも 米粉カレールウ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 水あめ 砂糖 | 866 kcal | 28.2 g | 24.9 g | 3.0 g |
| 21 | 水 | コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ | 牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ハム ベーコン | 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ  とうもろこし ほうれん草 | パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード じゃがいも マヨネーズ ブルーベリージャム | 756 kcal | 36.2 g | 27.1 g | 3.2 g |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばの香味焼き 切り昆布の油炒め じゃがいもと小松菜のみそ汁 | 牛乳(乳) さば 昆布 とり肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト | こねぎ(いわき市産) レモン しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 もやし | ごはん きび砂糖 米油 じゃがいも | 735 kcal | 34.5 g | 22.6 g | 2.0 g |
| 23 | 金 | 山菜うどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+山菜かけ汁> 野菜かき揚げ(麦) ヨーグルト(乳) | 牛乳(乳) 大豆 とり肉 なると 油揚げ ヨーグルト(乳) | ごぼう 春菊 玉ねぎ にんじん 干しいたけ わらび 小松菜 | ソフトめん(麦) 小麦粉(麦)  パーム油 米油 | 829 kcal | 33.3 g | 24.4 g | 2.7 g |
| 26 | 月 | ごはん 牛乳(乳)・コーヒー メンチカツ(麦)・ワインソースかけ キャベツと大豆のツナマヨサラダ オニオンスープ | 牛乳(乳) 豚肉 まぐろフレーク 大豆 ベーコン | キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり(福島県産) とうもろこし しめじ パセリ | ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 でん粉 マヨネーズ じゃがいも | 802 kcal | 24.4 g | 25.7 g | 2.9 g |
| 27 | 火 | ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー きのこ信田煮(麦) きんぴらごぼう どさんこ汁 | 牛乳(乳) 大豆 油揚げ とり肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト | こんにゃく 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ ごぼう さやいんげん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく | ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 米油 じゃがいも 豆乳バター | 700 kcal | 28.2 g | 18.5 g | 2.1 g |
| 28 | 水 | 食パン(乳,麦) チョコレートクリーム(乳) 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー とり肉と豆のトマト煮 オレンジ  | 牛乳(乳) ウインナー とり肉 練乳(乳) | 小松菜 エリンギ・トマト(いわき市産) もやし にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん オレンジ | パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 水あめ | 709 kcal | 29.0 g | 20.3 g | 2.3 g |
| 29 | 木 | ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー あじフライ(麦) 減塩ソース 海そうともやしのサラダ じゃがいもとにらのみそ汁 | 牛乳(乳) あじ とさかのり 昆布 わかめ 茎わかめ まぐろフレーク 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト | にんじん もやし とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にら(福島県産) | ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 でん粉 ごま油 三温糖 じゃがいも | 717 kcal | 30.0 g | 19.6 g | 2.3 g |
| 30 | 金 | ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② 厚揚げと豚肉のみそ炒め ワンタンスープ(麦) | 牛乳(乳) 大豆 豚肉 かたくちいわし 生揚げ みそ | しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん 長ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜 | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米油 きび砂糖 ワンタン(麦) | 803 kcal | 30.5 g | 25.4 g | 2.9 g |

今月の食育目標

給食回数：20回 平均栄養価：エネルギー 759kcal たんぱく質 31.2g 脂質 22.5g カルシウム 430mg 食塩相当量 2.6g

※ 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。 たまご…(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。

※ 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。

※ 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。

朝食の大切さを知ろう



朝食でパワー全開!

朝食は1日を元気に過ごすために大切な食事です!

