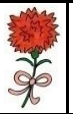
令和7年　5月分　学校給食予定献立表（小学校）

勿来学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしを ととのえる食品	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
1	木	☆ 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！ いわきの郷土料理：かつおのあげびたし　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「かつおの揚げびたし」です。 ごはん　牛乳(乳) **かつおのあげびたし**　ひじきの油いため わかたけ汁　かしわもち　カミカミメニュー	**牛乳(乳)(福島県産・通年)** かつお　ほしひじき　とり肉 だいず　油あげ　わかめ　あずき	しょうが　にんじん　さやいんげん たけのこ　ほししいたけ **みつば(いわき市産)**	**ごはん(福島県産・通年)** でんぷん　こめ油　きびざとう　ごま こめ粉　水あめ　さとう	619 kcal	31.0 g	15.9 g	1.9 g
2	金	ごはん　牛乳(乳)　しゅうまい(麦)② あつあげとぶた肉のみそいため ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳)　だいず　いわし ぶた肉　なまあげ　みそ	しょうが　玉ねぎ　キャベツ　にんじん 長ねぎ　ほししいたけ　こまつな **もやし(福島県産・通年)**	ごはん　小麦粉(麦)　でんぷん さとう　ごま油　ラード　こめ油 きびざとう　ワンタン(麦)	597 kcal	23.9 g	19.3 g	2.2 g
7	水	ごはん　牛乳(乳)　ささみカツ(麦)・ソースかけ わかめとツナのあえもの じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳)　だいず　とり肉　わかめ まぐろフレーク　とうふ　油あげ　みそ **だいずペースト(福島県産・通年)**	キャベツ　**きゅうり(福島県産)** 玉ねぎ　こまつな レモン	ごはん　小麦粉(麦)　じゃがいも でんぷん　パン粉(麦)　こめ油 さんおんとう	580 kcal	25.2 g	17.7 g	1.9 g
8	木	しおタンメン　牛乳(乳) ＜ちゅうかソフトめん(麦)＋しおタンメンスープ＞ ほうれん草入りぎょうざ(麦)②　オレンジ	牛乳(乳)　だいず オイスターソース ぶた肉　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 もやし　きくらげ　たけのこ　にんにく オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦)　さとう なたね油　小麦粉(麦)　でんぷん ごま油　こめ油　ラー油	553 kcal	24.5 g	16.0 g	2.6 g
9	金	ごはん　牛乳(乳) とうふナゲット(麦)②　肉じゃが いわき市産ひと口いちごゼリー	牛乳(乳)　だいず　とうふ とうにゅう　たい ぶた肉　かんてん	えだ豆　玉ねぎ　とうもろこし にんじん　こんにゃく　さやいんげん **いちご(いわき市産)**　レモン	ごはん　小麦粉(麦)　でんぷん さとう　だいず油　こめ油 じゃがいも　きびざとう	598 kcal	19.9 g	19.5 g	1.4 g
12	月	たけのこごはん＜げんりょうごはん＞ 牛乳(乳)　ししゃものあまずかけ② とん汁	牛乳(乳)　ししゃも　とり肉 油あげ　ぶた肉　とうふ みそ　だいずペースト	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　でんぷん　こめ油 きびざとう　じゃがいも	556 kcal	24.5 g	18.4 g	2.3 g
13	火	コッペパン(乳,麦)　牛乳(乳) チリコンカン コーンポタージュ(乳,麦)　ミニトマト②	牛乳(乳)　ぶた肉　だいず **だいずミート(福島県産・通年)** ベーコン　スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ　パセリ　トマト　にんにく ミニトマト　とうもろこし　にんじん グリンピース	パン(乳,麦)　こめ粉　こめ油 じゃがいも　小麦粉(麦)　でんぷん さとう　油　なまクリーム(乳)	614 kcal	27.5 g	19.9 g	2.2 g
14	水	福島県の郷土料理：みそかんぷら　みそかんぷらは、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。 **麦ごはん**　牛乳(乳)　カミカミメニュー いわしのうめ煮　**みそかんぷら** すまし汁	牛乳(乳)　いわし　みそ とり肉　とうふ　なると	にんじん　えのきたけ ほうれん草　うめぼし	ごはん　大麦　でんぷん さんおんとう　じゃがいも こめ油　きびざとう　ごま	599 kcal	26.9 g	19.6 g	2.1 g
15	木	いわきやさいのうまみそどん 牛乳(乳)　あつやきたまご(卵) もずくスープ	牛乳(乳)　たまご(卵)　ぶた肉 みそ　とり肉　もずく　とうふ	にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ 長ねぎ　**しいたけ(いわき市産)** **こまつな・こねぎ(いわき市産)**	ごはん　でんぷん　さとう　油 ごま油　きびざとう　ごま 	560 kcal	25.9 g	17.8 g	2.1 g
16	金	ごはん　牛乳(乳)　カミカミメニュー 県産肉だんご(麦)②　**こんにゃくのおかか煮** なっこそ汁　**こざかな**	牛乳(乳)　だいず　かつおぶし **とり肉(福島県産)**　さつまあげ とうふ　青のり　だいずペースト みそ　かたくちいわし	ごぼう　玉ねぎ　にんじん　長ねぎ こんにゃく　さやいんげん　大根 **なめこ・こまつな(いわき市産)**	ごはん　さとう　水あめ　パン粉(麦) だいず油　きびざとう　こめ油 じゃがいも　でんぷん　ごま	572 kcal	26.5 g	15.6 g	2.1 g

5月（小学校）

勿来学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしを ととのえる食品	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)　とり肉のみそやき **きりぼし大根とこまつなの油いため** しょうゆけんちん汁　カミカミメニュー	牛乳(乳)　**とり肉（福島県産）** みそ　ぶた肉　さつまあげ かつおぶし　とうふ　油あげ	きりぼし大根　にんじん　こまつな 長ねぎ　ごぼう　大根　こんにゃく	ごはん　さんおんとう　ごま油 きびざとう　こめ油　じゃがいも	600 kcal	28.3 g	20.8 g	2.0 g
20	火	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 マカロニサラダ(乳,麦)　やさいスープ	牛乳(乳)　だいず　ぶた肉 とり肉　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)　じゃがいも　でんぷん さとう　油　ラード　マカロニ(麦) マヨネーズ　ブルーベリージャム	639 kcal	32.2 g	23.8 g	2.7 g
21	水	ごはん　牛乳(乳) やさいはるまき(麦)　ホイコーロー ちゅうかはるさめスープ	牛乳(乳)　だいず　ぶた肉 とり肉　とうふ	キャベツ　たけのこ　玉ねぎ　きくらげ にんじん　にんにく　ほししいたけ　にら ピーマン　長ねぎ　しょうが　ほうれん草	ごはん　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　こめ油　きびざとう	590 kcal	22.6 g	19.6 g	2.1 g
22	木	さんさいうどん　牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)＋さんさいかけ汁＞ やさいかきあげ(麦)　ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　だいず　とり肉　なると 油あげ　ヨーグルト(乳)	ごぼう　しゅんぎく　玉ねぎ にんじん　ほししいたけ わらび　こまつな	ソフトめん(麦)　小麦粉(麦) パーム油　こめ油	666 kcal	25.0 g	24.0 g	2.1 g
23	金	ごはん　牛乳(乳)　カミカミメニュー さばのこうみやき　**きりこんぶの油いため** じゃがいもとこまつなのみそ汁	牛乳(乳)　さば　こんぶ とり肉　とうふ　油あげ みそ　だいずペースト	**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　こまつな　もやし	ごはん　きびざとう こめ油　じゃがいも	577 kcal	28.4 g	19.5 g	1.7 g
26	月	ごはん　牛乳(乳)　カミカミメニュー きのこしのだ煮(麦)　**きんぴらごぼう** どさんこ汁	牛乳(乳)　だいず　油あげ とり肉　ぶた肉　とうふ みそ　だいずペースト	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　でんぷん　さとう パン粉(麦)　きびざとう　こめ油 じゃがいも　とうにゅうバター	560 kcal	24.0 g	16.6 g	1.8 g
27	火	食パン(乳,麦)　チョコレートクリーム(乳) 牛乳(乳)　こまつな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　れんにゅう(乳)	こまつな　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 **エリンギ･トマト（いわき市産）**　オレンジ	パン(乳,麦)　こめ油 じゃがいも　さとう　水あめ	583 kcal	23.6 g	17.3 g	1.9 g
28	水	ごはん　牛乳(乳)･コーヒー メンチカツ(麦)･ワインソースかけ キャベツとだいずのツナマヨサラダ オニオンスープ	牛乳(乳)　ぶた肉 まぐろフレーク　だいず 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)　さとう　でんぷん パン粉(麦)　こめ油　きびざとう マヨネーズ　じゃがいも	641 kcal	20.5 g	21.8 g	2.2 g
29	木	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 ぶた肉　チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし　えだ豆　玉ねぎ にんじん　にんにく　みかん	ごはん　大麦　こめ油　じゃがいも こめ粉カレールウ　さとう　水あめ カレールウ(麦)　ハヤシルウ(麦)	678 kcal	22.9 g	21.4 g	2.5 g
30	金	ごはん　牛乳(乳)　げんえんソース あじフライ(麦)　**かいそうともやしのサラダ** じゃがいもとにらのみそ汁　カミカミメニュー	牛乳(乳)　あじ　とさかのり　こんぶ わかめ　くきわかめ　まぐろフレーク とうふ　油あげ　みそ　だいずペースト	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) こめ油　でんぷん　ごま油 さんおんとう　じゃがいも	563 kcal	24.8 g	16.8 g	1.9 g

給食回数 :20回　　平均栄養価：エネルギー 597kcal　たんぱく質 25.4g　脂質 19.1g　カルシウム 373mg　食塩相当量 2.1g

今月の食育目標

朝食の大切さを知ろう

朝食は1日を元気に過ごすために大切な食事です。

朝食でパワー全開！

※ 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。