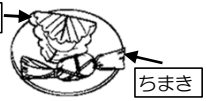
令和7年5月分学校給食予定献立表（中学校）

5月の地場産物(予定)：アスパラガス・みつば・もやし・なめこ・ミニトマト・りんご・さつまいも・卵・とり肉・豚肉・豆腐

今月の食育目標
朝食を見直そう(食べる力)

平南部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	季節の行事食献立 ＊ 端午(たんご)の節句 ＊ ごはん　牛乳(乳) いりどり かきたまみそ汁(卵)　かしわもち  かしわもち ちまき	5月5日は、「端午の節句」(こどもの日)です。子ども達のすこやかな成長を願い「かしわもち」や「ちまき」を食べる風習があります。 牛乳(乳)　豚肉　豆腐　みそ 卵(卵)　とり肉　さつま揚げ あずき	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草 ごぼう　干ししいたけ　こんにゃく たけのこ　さやいんげん	ごはん　でん粉　米油 さとう　米粉　でん粉	781 kcal	32.1 g	19.6 g	2.5 g
2	金	ごはん　牛乳(乳) いわしのしょうが煮 じゃが芋のそぼろ煮　お茶大豆	牛乳(乳)　とり肉 さつま揚げ　厚揚げ いわし　大豆	にんじん　玉ねぎ さやいんげん　しょうが	ごはん　米油　じゃがいも さとう　でん粉	804 kcal	34.6 g	20.8 g	2.5 g
7	水	ごはん　牛乳(乳) ビビンバ わかめスープ　ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　とり肉　豆腐 わかめ　豚肉　豚レバー ヨーグルト(乳)	にんじん　とうもろこし　長ねぎ しょうが　にんにく　ぜんまい わらび　もやし　小松菜	ごはん　でん粉　米油 さとう　ごま　ごま油	738 kcal	31.6 g	21.1 g	2.7 g
8	木	日本型食生活（一汁二菜）献立 麦ごはん(主食)　牛乳(乳) たれ付き肉団子②(麦)(主菜)　ふきの油炒め(副菜) 新じゃがと春キャベツのみそ汁(汁物)	日本型食生活献立とは、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。健康によい食事の組み合わせをおぼえましょう。 牛乳(乳)　油揚げ　豆腐 みそ　豚肉　さつま揚げ 大豆　とり肉	キャベツ　こんにゃく　ふき にんじん　ごぼう 玉ねぎ　長ねぎ 	ごはん　大麦　じゃがいも 米油　さとう　でん粉 水あめ　パン粉(麦) 大豆油	720 kcal	28.4 g	18.1 g	2.6 g
9	金	混ぜ込みたけのこごはん　牛乳(乳) サバ竜田揚げ すまし汁(麦) 	牛乳(乳)　とり肉　油揚げ 凍り豆腐　さば	にんじん　えのきたけ　ほうれん草 三つ葉　たけのこ　しょうが	ごはん　ふ(麦)　さとう でん粉　米油	733 kcal	36.5 g	23.2 g	2.6 g
12	月	ごはん　ざっこくふりかけ　牛乳(乳) かつおフライ(麦) わかたけみそ汁　河内晩柑（かわちばんかん）	牛乳(乳)　豆腐　油揚げ みそ　わかめ　大豆　かつお かつお節　昆布	たけのこ　さやえんどう　しょうが かぼちゃ　とうもろこし　トマト ひろしまな　モロヘイヤ　きょうな 大根葉　玉ねぎ　河内晩柑	ごはん　小麦粉(麦) でん粉　パン粉(麦) 米油　じゃがいも　さとう 水あめ　ひえ　キヌア	737 kcal	26.7 g	23.0 g	2.5 g
13	火	バターロール(乳,麦)　牛乳(乳)・いちご味 かぼちゃコロッケ(麦) とり肉と野菜のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉　大豆 	にんじん　大根　セロリ　玉ねぎ マッシュルーム　かぼちゃ	パン(乳,麦)　さとう　米油 小麦粉(麦)　じゃがいも コーンスターチ　パン粉(麦)	821 kcal	27.5 g	32.8 g	2.7 g
14	水	ごはん　小魚佃煮　牛乳(乳) しそ入りとりつくね(麦) ほうれん草と油揚げのみそ汁 レモンソーダゼリー	牛乳(乳)　油揚げ　豆腐 みそ　大豆　とり肉　ひじき 寒天　しらす	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草 しそ　りんご　レモン	ごはん　じゃがいも 小麦粉(麦)　でん粉 さとう　パン粉(麦) 水あめ	762 kcal	28.1 g	20.3 g	2.3 g
15	木	チキンカレーライス(麦)＜ごはん＞　牛乳(乳) アスパラガスのソテー パイナップル 	牛乳(乳)　とり肉 豆乳チーズ　ウインナー	にんにく　しょうが　にんじん 玉ねぎ　かぼちゃ　とうもろこし アスパラガス　パイナップル	ごはん　米油　じゃがいも カレールウ(麦)	803 kcal	23.2 g	23.6 g	2.7 g
16	金	山菜うどん＜ソフトめん(麦)+山菜かけ汁＞ 牛乳(乳) ちくわ揚げ②(麦)　バナナ	牛乳(乳)　とり肉　油揚げ なると　ちくわ(麦)	干ししいたけ　にんじん　なめこ 玉ねぎ　たけのこ　ぜんまい わらび　えのきたけ　バナナ	ソフトめん(麦)　でん粉 米油	866 kcal	35.3 g	21.0 g	3.2 g

夕食はうす味にしましょう。

5月(中学校)

平南部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
19	月	混ぜ込みツナごはん　牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) にらとコーンのみそ味スープ	牛乳(乳)　とり肉　みそ まぐろフレーク　大豆　豆腐 豆乳　いとよりだい	にんにく　しょうが　干ししいたけ にんじん　玉ねぎ　とうもろこし もやし　にら　枝豆	ごはん　米油　さとう 小麦粉(麦)　でん粉 大豆油	832 kcal	31.0 g	32.3 g	2.6 g
20	火	コッペパン(乳,麦)　ブルーベリージャム　牛乳(乳) キャベツメンチカツ(麦)・ソースかけ ミネストローネ	牛乳(乳)　ベーコン 白いんげん豆　豆乳チーズ 大豆　豚肉　とり肉	にんにく　にんじん　セロリ 玉ねぎ　トマト　キャベツ さやいんげん　ブルーベリー	パン(乳,麦)　小麦粉(麦)　米油 オリーブオイル　じゃがいも さとう　コーンフラワー　でん粉 パン粉(麦)　水あめ	755 kcal	28.1 g	25.2 g	2.6 g
21	水	ごはん　牛乳(乳) コーン焼売②(麦) 生揚げと豚肉のみそ炒め しょう油けんちん汁　チーズ(乳)	牛乳(乳)　油揚げ　豚肉 みそ　厚揚げ　大豆　豆腐 たら　チーズ(乳)	ごぼう　にんじん　大根 こんにゃく　ほうれん草　しょうが 玉ねぎ　とうもろこし	ごはん　米油　じゃがいも さとう　でん粉　小麦粉(麦) ラード　パン粉(麦)	763 kcal	29.4 g	22.2 g	2.4 g
22	木	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん　牛乳(乳) ハムかつ(麦)　ミニトマト② 野菜たっぷり豆乳豚汁 ミニトマトは口に入れたら、すぐによくかんで食べましょう。	今日の豚汁は、煮干しのだしのうまみ、大根や人参、ごぼうなどのたっぷり野菜のうまみ、しょうがやごま油の香り、豆乳のコクで、うす味でもおいしく食べることができますよ。 牛乳(乳)　豚肉 豆乳　みそ　大豆	大根　にんじん　ごぼう こんにゃく　キャベツ　しょうが 長ねぎ　玉ねぎ　ミニトマト	ごはん　さつまいも ごま油　でん粉　さとう パン粉(麦)　こめ油	776 kcal	25.7 g	22.7 g	2.0 g
23	金	全国の郷土料理献立：千葉県 ごはん　焼きのり　牛乳(乳) あじのさんが焼き みそ肉じゃが	「あじのさんが焼き」は、千葉県九十九里の漁師がつくった豪快な磯浜料理の「なめろう」から生まれた郷土料理です。 牛乳(乳)　豚肉　みそ　大豆 あじ　のり	にんじん　こんにゃく　玉ねぎ さやいんげん　ごぼう　たけのこ 長ねぎ	ごはん　米油　じゃがいも さとう　でん粉　ラード	779 kcal	34.7 g	21.1 g	2.1 g
26	月	地場産物活用献立 ごはん　牛乳(乳) チンジャオロースー 中華卵スープ(卵)　豆乳プリン	今日は、福島県産の食材（ごはん･牛乳･豆腐･豚肉･卵など)を多く使った献立になっています。 牛乳(乳)　とり肉 豆腐　卵(卵) 豚肉　豆乳	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ　にら しょうが　にんにく　たけのこ ピーマン　黄パプリカ	ごはん　でん粉　春雨　米油 ごま油　さとう　水あめ ショートニング	781 kcal	30.1 g	25.1 g	2.5 g
27	火	食パン(乳,麦)　福島りんごジャム　牛乳(乳) ハンバーグ・米粉デミグラスソースかけ ベーコンと野菜のスープ	牛乳(乳)　ベーコン　大豆 豚肉　とり肉　豆乳チーズ	にんじん　大根　玉ねぎ　キャベツ マッシュルーム　にんにく　トマト りんご	パン(乳,麦)　じゃがいも　水あめ でん粉　さとう　油　ラード 豆乳バター　パーム油　米粉	715 kcal	29.1 g	21.9 g	2.7 g
28	水	ごはん　牛乳(乳) ドライカレー ポトフスープ　オレンジ	牛乳(乳)　ウインナー 豚肉　豚レバー	にんじん　玉ねぎ　かぶ　キャベツ ブロッコリー　しょうが マッシュルーム　パセリ　オレンジ	ごはん　じゃがいも 米油　米粉　さとう	723 kcal	29.0 g	18.9 g	2.6 g
29	木	よくかむ献立 玄米入りごはん　牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソテー いわしのつみれみそ汁　ハスカップゼリー 精製せずに丸ごと食べる「玄米」は、白米に比べて捨てる部分が少ない食品です。無機質の栄養がたっぷり！	よくかんで食べることは、肥満の予防･解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。 牛乳(乳)　豚肉 いわし　たら 豆腐　みそ	ごぼう　しょうが　にんじん　大根 長ねぎ　にんにく　玉ねぎ キャベツ　ハスカップ	 ごはん　油 玄米　さとう でん粉　米油	779 kcal	37.3 g	20.4 g	2.7 g
30	金	塩ラーメン＜中華ソフトめん(麦)+塩味スープ＞ 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦)　メロン	牛乳(乳)　豚肉	しょうが　にんにく　にんじん もやし　とうもろこし　きくらげ キャベツ　長ねぎ　玉ねぎ　にら メロン	中華ソフトめん(麦)　米油 小麦粉(麦)　でん粉 さとう　ラード	809 kcal	30.3 g	24.3 g	2.8 g
									夕食はうす味にしましょう。

＊給食回数20回　＊平均栄養価　エネルギー：774kcal　たんぱく質：30.4ｇ　脂質：22.9ｇ　カルシウム：412mｇ　食塩：2.6ｇ

※いわき市の学校給食では、そば･落花生･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)

※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。

※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。

連休明けも「**早寝・早起き**」の生活リズムと「**朝ごはん**を食べる」ことを実践しましょう！