



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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) しろごまつくね(麦)② じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ とりレバー だいず	玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん ごま パン(麦) ラード	665 kcal	25.8 g	17.6 g	2.0 g
<p>季節の行事食こんだて * 端午の節句 「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出ます。お楽しみに！</p>									
6	金	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし わかたけ汁 ミニかしわもち	牛乳(乳) とり肉 わかめ かつお あずき	たけのこ ほししいたけ さやえんどう 玉ねぎ パプリカ	ごはん でんぷん こめ油 さとう こめこ	644 kcal	29.8 g	16.7 g	1.9 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) ごもくまめ <u>かみかみメニュー</u>	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ だいず 油あげ	えだまめ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ しめじ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん パン(麦)	614 kcal	24.0 g	15.0 g	2.3 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦)・ワインソースかけ けんちん汁 グレープゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ あじ	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにやく ぶどう	ごはん じゃがいも こめ油 パン(麦) こむぎこ(麦) さとう でんぷん	641 kcal	22.6 g	16.2 g	2.0 g
11	水	食パン(乳麦)ブルーベリージャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 だいず とうにゅう	玉ねぎ にんじん ほうれんそう パセリ ブルーベリー	パン(乳麦) じゃがいも さとう でんぷん だいず油	590 kcal	26.2 g	16.5 g	2.1 g
<p>* 日本型食事・朝ごはんモデルこんだて * 朝ごはんは1日の元気の源です。ごはんだけ、パンだけなどではなく、肉や魚や卵・野菜のおかずも一緒に食べましょう。また、汁物を飲むと体が温まり、活動しやすくなります。ごはん(主食)・肉や魚や卵のおかず(主菜)・野菜のおかず(副菜)・汁物のそろった朝ごはんを心がけましょう。</p>									
12	木	ごはん 牛乳(乳) さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ ご汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ さけ	長ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも ごま さとう	608 kcal	28.5 g	19.7 g	2.6 g
13	金	しおラーメン ちゅうかソフトめん(麦)+しおあじスープ 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 れんにゅう(乳)	にんじん たけのこ もやし キャベツ とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく にら	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でんぷん ラード こむぎこ(麦) こめこ さとう	610 kcal	23.5 g	17.2 g	2.4 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのかばやき どさんこ汁(乳) ミニトマト②	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さんま	にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく ミニトマト	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でんぷん さとう	637 kcal	23.4 g	22.8 g	1.9 g
17	火	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) マーボーあつあげ ちゅうかたまごスープ(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 あつあげ みそ かつおぶし のり	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら きくらげ にんにく しょうが たけのこ レモン ほししいたけ グリンピース	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 さとう はちみつ 水あめ	685 kcal	23.0 g	15.9 g	2.4 g
18	水	バーガーパン(乳麦) 牛乳(乳) やさいメンチカツ(麦)・メンチソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず スキムミルク(乳) ベーコン チーズ(乳) ぶた肉	玉ねぎ とうもろこし キャベツ にんじん オレンジ	パン(乳麦) こむぎこ(麦) さとう 生クリーム(乳) でんぷん パン(麦) こめ油	680 kcal	24.0 g	25.6 g	2.1 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記しています。  
 【たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)】※「そば」「落花生」を含む食品は使用していません  
 ◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。  
 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。  
 ◎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。

連休明けも「はやね・はやあき」をして、  
 「あさごはん」をしっかり食べて登校しましょう！

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
* 日本型食事こんだて *									
19	木	ごはん 牛乳(乳) とりてん(麦) <b>かみかみメ</b> ふきとこんにゃくのみそいため キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 とり肉	キャベツ こまつな にんじん ふき こんにゃく  れんこん にんにく	ごはん こめ油 さとう こむぎこ(麦) でんぷん	621 kcal	27.4 g	20.3 g	2.4 g
20	金	チキンカレーライス(乳 麦) くむぎごはん) <b>かみかみメ</b> 牛乳(乳) えだまめとコーンのソテー	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) だいず ベーコン ひよこまめ	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく こまつな えだまめ とうもろこし	ごはん おおむぎ ジャがいも さとう ラード カレールウ(麦) こめ油	662 kcal	24.5 g	18.1 g	2.5 g
23	月	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー <b>かみかみメニュー</b> ちゅうかコーンスープ オレンジ ござかなだいず	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ かたくちいわし 青のり だいず	玉ねぎ にんじん エリンギ こねぎ とうもろこし キャベツ ピーマン しょうが にんにく オレンジ	ごはん ジャがいも はるさめ でんぷん こめ油 ごま さとう	618 kcal	24.6 g	14.9 g	2.1 g
* 福島県の郷土料理こんだて *									
24	火	ざっくごくごはん 牛乳(乳) あかうおのたつたあげ  みそかんぷら さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 みそ 赤うお	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ みつば	ごはん おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい さとう くろまい はとむぎ アマランサス ジャがいも こめ油 でんぷん	618 kcal	22.8 g	17.5 g	2.1 g
25	水	ロッパソ(乳 麦) りんごツヤム 牛乳(乳) とり肉のバジルやき はなまめポタージュ(乳 麦)	牛乳(乳) ベーコン しろいんげんまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉	玉ねぎ にんじん  パセリ にんにく りんご	パン(乳 麦) ジャがいも 生クリーム(乳) バター(乳) さとう こめ油 料理オイル	668 kcal	31.9 g	20.5 g	1.8 g
26	木	まぜこみげんりょうツナごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみやき なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ まぐろフレーク とり肉 ゼラチン だいず	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ こまつな にんじん しょうが ほししいたけ えだまめ	 ごはん さとう でんぷん 油	636 kcal	29.1 g	24.6 g	2.4 g
27	金	きつねうどん (ツメめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) かぼちゃ天ぷら(麦) <b>かわちばんかん</b> かわちばんかん	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ	玉ねぎ ほうれんそう  にんじん 長ねぎ かぼちゃ かわちばんかん	ソフトめん(麦) こむぎこ(麦) でんぷん こめ油	615 kcal	25.3 g	15.2 g	2.4 g
30	月	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー ドライカレー たまごスープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉  だいず	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう マッシュルーム えだまめ しょうが オレンジ	ごはん でんぷん こめ油 こめこ さとう	641 kcal	28.4 g	16.7 g	2.7 g
31	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのかんろ煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 いわし	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース しょうが	ごはん ジャがいも さとう こめ油 コーンスターチ	647 kcal	25.4 g	17.7 g	2.0 g
給食回数：19回 エネルギー：637kcal たんぱく質：25.8g 脂質：18.4g カルシウム：370mg 食塩相当量：2.2g									

**今月の地場産物(予定)**

いわき市産 なめこ、エリンギ、しいたけ、みつば  
キャベツ、玉ねぎ、ジャがいも

いわき市農産物マスコットキャラクター：アグリファイブ

福島県内産 もやし、にら、**※豆腐**・油あげ・こんにゃくは地元の業者さんに  
作っていただいています。また、野菜もなるべく  
地元のものを優先して納品していただいています。

健康で丈夫な体をつくるために、苦手なものがある人も、まずはひとくち食べましょう!

