



曜日	主食	まごポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちようしをとのえる	黄色の食品 ねつやちからになる	主な調味料	小学校	中学校	栄養価 たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)	実数 たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)	食品
1木	 減量ごはん	14	端午の節句祝い献立 たけのこごはんの具 とうふつつみやき かしわもち えびだんごのすましじる	とりにく 油あげ	にんじん	ごはん		713	820		くだもの	
				とうふつつみやき		しょうが たけのこ えだまめ	糸こん	油	さとう しょうゆ	34.8		39.5
				とうふ えびだんご 花なと	わかめ	ねぎ しいたけ だいこん えのき	かしわもち		22.2	19.9		
2金	 ごはん (中のみCa)	13	ごもくたまごやき ひじきのいために せんぎりやさいのみそじる	ごもくたまごやき		ごはん		446	497		乳製品	
				油あげ さつまあげ だいす	ひじき	ごぼう えだまめ	糸こん	油	さとう しょうゆ	603		723
				ぶたにく 油あげ	にんじん	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ		みそ	25.0	29.4		
7水	 ごはん (中のみCa)	10	和食の日「まごわやさしい」献立 かつおのあげびたし こまつなのごまあえ きぬさやのみそじる		牛乳	ごはん		18.4	21.5		卵	
				かつおたつたあげ		しょうが		油 ごま	しょうゆ さとう	622		764
					こまつな にんじん	もやし	ごま	しょうゆ さとう	27.4	32.9		
8木	 ごはん (中のみCa)	10	しゅうまい(小1～小4:1こ 小5～中:2こ) マーボー豆腐 ちゅうかあえ	とうふ	きぬさや にんじん	じゃがいも ねぎ	みそ	17.3	19.9		くだもの	
					牛乳	ごはん			411	560		
				しゅうまい					643	821		
9金	 ごはん	14	なっとう おかかマヨサラダ じゃがいものうまに	ぶたにく とうふ	にんじん にら	かたくりこ	油	25.0	30.9		海藻	
				ちゅうかかくらげ	にんじん	ねぎ しいたけ えのき しょうが にんにく	油	オイスターソース テンメシジャン しょうゆ あめ	19.4	23.6		
					牛乳	ごはん	はるさめ	ごま	しょうゆ ドレッシング	280		400
12月	 コッペパン	9	いちごジャム フレンチサラダ アスパラクリームスープ くだもの(かわちぼんかん)	なっとう		ごはん		663	804		豆・大豆類	
				かつおぶし	ブロッコリー	キャベツ もやし コーン			26.3	31.7		
				ぶたにく さつまあげ 生あげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも つきこん	油	しょうゆ しょうゆ しお	19.8		23.8
13火	 コッペパン	9	いちごジャム フレンチサラダ アスパラクリームスープ くだもの(かわちぼんかん)	牛乳		コッペパン		611	800		乳製品	
				ハム	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン	ジャム	ドレッシング	22.9	28.9		
				とりにく	牛乳 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	ホワイルウ	18.4		22.1
13火	 ちゅうかめん	13	はるまき ごぼういりパンバンジーサラダ タンメンかけじる			ちゅうかめん		336	374		いも類	
						はるまき	油		676	903		
				サラダチキン ちゅうかかくらげ ぶたにく なたと	にんじん にんじん にら にんじん	もやし きゅうり ごぼう にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ メンマ きくらげ コーン		ドレッシング しょうゆ しお しょうゆ	26.0	33.4		
14水	 ごはん	8	和食の日「まごわやさしい」献立 さばのおかかに いそあえ にらたまじる	牛乳		ごはん		24.6	30.2		魚・小魚類	
				さばのおかかに					603	721		
				のり	ほうれん草 にんじん	もやし		しょうゆ わさび	24.3	28.7		
15木	 ごはん	12	ぶたキムチいため ワンタンスープ くだもの(オレンジ)	とうふ たまご	にんじん にら	かたくりこ	しょうゆ しお	20.1	23.3		くだもの	
					牛乳	ごはん			344	378		
				ぶたにく	にら	にんにく はくさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし	ごま油	りんごソース しょうゆ	591	701		
16金	 むぎごはん	13	かいそうサラダ チキンカレー ヨーグルト	ぶたにく なたと	にんじん	ワンタン	ごま	25.8	30.4		魚・小魚類	
						しょうが しいたけ きくらげ メンマ もやし ねぎ	ごま	ガラスープ しょうゆ しお	15.1	17.1		
					牛乳	むぎごはん			285	302		
16金	 むぎごはん	13	かいそうサラダ チキンカレー ヨーグルト	かいそう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン	ごま	699	845		くだもの	
				とりにく	にんじん グリーンピース トマト	にんにく たまねぎ セロリ りんご	油 バター	ドレッシング しょうゆ カレーウ ソース	20.9	24.4		
				ヨーグルト					18.6	21.5		
				ヨーグルト				386	432			



5月こんだて表(5月19日～30日)



曜日	主食	まごポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちようしをとのえる	黄色の食品 ねつやちからになる	小学校	中学校	栄養価 たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)	実数 たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)	食品			
19月		10	エビフライ バックタルタルソース コールスローサラダ じゃがいものベーコンに	エビフライ		切れ目入り コッペパン	610	796			海藻			
						油 タルタルソース	22.3	28						
					もやし キャベツ きゅうり コーン	しお ドレッシング	23.0	28.0						
20火		11	とりつくね こんぶあえ 沢煮焼	ベーコン	にんじん グリンピース	じゃがいも	306	336			いも類			
						ごぼん	571	680						
							23.1	27						
21水		12	にしんかんろに 動物型チーズ(中のみ) しみだいにんののもの しみどうふのみそじる	ぶたにく とうふ	にんじん		16.1	18.4			くだもの			
							391	433						
							598	744						
22木		9	ぶたにくのブルコギ とうふとチンゲンサイのスープ いちごゼリー	にしんかんろに	動物型チーズ(中のみ)		23.2	29.1			卵			
				とりにく さつまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ しみだいこん	つきこん	油	しょうゆ さとう		15.5	21.2	
				しみどうふ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	じゃがいも		みそ		361	480	
23金		12	ハヤシカレー きりぼしだいこんのごまサラダ こざかなアーモンド		牛乳	ごぼん	601	709			豆・大豆製品			
				ぶたにく		にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし	ごま油 ごま かたくりこ	さとう しょうゆ コチュジャン	23.1		27.2		
				とりにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しいたけ	じゃがいも	しょうゆ ガラスープ しお	15.3		17.4		
26月		8	フランクフルトソーセージ ケチャップ&マスタード イタリアンサラダ クリームスープ		牛乳		285	303			魚・小魚類			
						ゼリー				722		863		
				ぶたにく	生クリーム	にんじん グリンピース トマト	セロリ にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油 バター	ハヤシルウ ケチャップ		22.8	26.3	
27火		10	若竹信田着 アーモンドあえ さんさいうどんかけじる	サラダチキン	にんじん ほうれん草		22.6	26.0			くだもの			
					にぼし		ごま ごま油	アーモンド	366	393				
				フランクフルトソーセージ	牛乳	切れ目入り コッペパン			696	875				
28水		11	さばのみそに ふきのいために なめこじる				27.0	32.7			卵			
				とりにく	牛乳	キャベツ もやし きゅうり コーン		ケチャップ&マスタード ドレッシング	30.6	34.2				
				とりにく	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	ホワイルウ		335	373	
29木		10	たまごふりかけ パオズ(小1～小4:1こ 小5～中:2こ) ごぼうサラダ わかめスープ				611	786			くだもの			
								アーモンド	さとう しょうゆ	31.4		39.0		
				とりにく 油あげ なたと	にんじん	しいたけ しめじ ごぼう さんさい ねぎ		しょうゆ しお	371	409				
30金		11	県産チキンカツ バックソース アスパラサラダ たまねぎのみそ汁		牛乳	ごぼん	630	721			海藻			
				さばのみそに						25.4		27.7		
				さつまあげ		にんじん	ふき たけのこ	つきこん	油	さとう しょうゆ		18.7	19.7	
29木		10	たまごふりかけ パオズ(小1～小4:1こ 小5～中:2こ) ごぼうサラダ わかめスープ	とうふ	にんじん	なめこ だいこん ねぎ	351	376			くだもの			
					牛乳		ごぼん	たまごふりかけ	544	684				
				パオズ			ごぼう きゅうり もやし コーン	ごま	しょうゆ ドレッシング	19.7		25.0		
30金		11	県産チキンカツ バックソース アスパラサラダ たまねぎのみそ汁	とりにく とうふ	わかめ	たけのこ もやし しいたけ	12.5	14.9			海藻			
					牛乳	ごぼん			271	287				
				チキンカツ				油	バックソース	612		612		
30金		11	県産チキンカツ バックソース アスパラサラダ たまねぎのみそ汁		にんじん アスパラガス	もやし キャベツ コーン	24.5	24.5			海藻			
							ごま	ドレッシング しょうゆ	16.9	16.9				
				とうふ 油あげ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	みそ	340	340				

今月の学校直送品:1日(木)かしわもち:給食会 9日(金)なっとう:給食会 16日(金)ヨーグルト:ケタル 22日(木)いちごゼリー:サトー

○福島市は給食費を1食当たり130円補助しています。

※まごわやさしい献立…「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った食物せんいたっぷり「ミネラルたっぷり」の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※まごポイント……「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使用した品数です。

※都合により献立の内容が変わることがあります。

※給食用食料は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。

※学校には一週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。

※カルシウムの充足のため、中学校のみ2～3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。



5月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
(小)	実施値	631	25.0	19.1	94.4	346	2.3
(中)	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6		350	1.9
	実施値	769	29.8	22.2	118.2	396	2.9
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7		450	2.4