

5月のこんだてひょう

令和7年度
西部学校給食センター

日	主食	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる	緑のなかま・ 体の調子を整える	黄のなかま・ 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩摂取量	小 中	家庭で とって ほしい 食品
			さかな にく たまご まめ類 牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい 色のうすいやさい くだもの きのこと	ごはん パン めん いも類 さとう 油 種実 マヨネーズ			
1 木	♪ 端午の節句献立 ごはん あさりのすまし汁 五目厚焼きたまご たけのこごはんの具 かしわもち	○	とうふ、あさり、花 なると、鶏ひき肉、 油揚げ、五目厚焼 き玉子	にんじん、糸みつ ば	えのき、ごぼう、たけのこ 白米、はるさめ、 糸こんにゃく、三 温糖、かしわもち	625 24.4 16.5 2.0	714 29.1 19.0 2.6	いも類
2 金	切れ目入りコッペパン もずくスープ エビフライ だいこんサラダ バックタルタルソース	○	とうふ、ツナ、えび フライ	にんじん	干ししいたけ、玉ねぎ、ね ぎ、だいこん、きゅうり	610 23.6 24.8 2.8	785 29.2 28.7 3.3	豆類
7 水	ごはん にらとり団子の中華風みそ汁 えびしゅうまい (小1、中2こ) チャブチェ	○	ミートボール、と うふ、みそ、豚肉、 えびしゅうまい	にんじん、にら、 ピーマン	えのきたけ、にんにく、玉 ねぎ	559 21.1 15.4 2.1	714 27.3 19.2 2.8	いも類
8 木	♪ かみかみの日 とりごぼう汁 いかメンチカツ ごまあえ バックソース	○	鶏もも肉、とうふ、 いかメンチカツ	にんじん、小松菜	ごぼう、ねぎ、干ししいた け、 もやし	584 19.7 17.8 2.0	735 24.2 21.6 2.5	海そう類
9 金	切れ目入りコッペパン コンソメスープ フランクフルト チーズとアーモンドのサラダ ケチャップ&マスタード	○	ベーコン、フラン クフルト	にんじん、パセリ、 ブロッコリー	玉ねぎ、マッシュルーム、 キャベツ	639 23.9 28.6 3.2	806 29.5 32.0 3.8	魚介類
12 月	♪ 適しおの日 ごはん 肉じゃがが ごまずあえ 納豆	○	豚肉、納豆	にんじん、さやい んげん	干ししいたけ、玉ねぎ、 も やし 、きゅうり	558 23.1 14.4 1.7	689 28.9 17.1 2.0	海そう類
13 火	ゆかりごはん さわにわん ベーコンたまごまき チーズポテトサラダ	○	豚肉、ベーコン たまご	にんじん、糸みつ ば	ごぼう、干ししいたけ、だ いこん、たけのこ、えの き、とうもろこし、きゅう り	574 19.0 20.4 2.6	708 23.4 24.6 3.5	豆類
14 水	中華めん 塩ラーメンかけ汁 むしぎょうざ (小1、中2こ) パンパンジーサラダ	○	豚肉、焼き豚、うず まきなると、チキ ン、ぎょうざ	にんじん	にんにく、玉ねぎ、メン マ、とうもろこし、ねぎ、 レモン、きゅうり、 もやし	584 25.7 16.7 3.4	825 34.9 22.2 4.3	いも類
15 木	♪ 和食の日 ごはん さやえんどうのみそ汁 さけの塩焼き いりどり	○	油揚げ、みそ、鶏も も肉、こうやど うふ、鮭塩焼き	にんじん、さやえ んどう、さやいん げん	だいこん、ねぎ、干ししい たけ	558 29.5 15.6 2.0	693 36.5 19.2 2.5	海そう類
16 金	切れ目入り丸パン うずらのたまごスープ チキンカツ 花野菜サラダ バックソース	○	うずら卵、チキン、 県産チキンカツ	にんじん、チンゲ ンツァイ、さやえ んどう、ブロッコ リー	玉ねぎ、干ししいたけ、レ モン、カリフラワー、キャ ベツ	600 26.7 22.4 2.4	786 33.8 26.7 3.1	魚介類
19 月	♪ 小学3年生音楽「茶つみ」と関連した献立 麦ごはん ひよこ豆のカレー チキンとごぼうのサラダ お茶プリン	○	豚肉、ひよこ豆、チ キン	にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、りん ご、ごぼうサラダ、きゅう り、とうもろこし	685 19.0 20.6 1.9	822 21.9 23.4 2.3	魚介類
20 火	♪ だいきふくしまの日 ごはん しみどうふのみそ汁 にしんの照り煮 凍み大根の煮物	○	凍み豆腐、みそ、 福 島市産鶏もも肉 、 さつまあげ、にし ん甘露煮	にんじん、小松菜、 さやいんげん	玉ねぎ、たけのこ、切干大 根	561 21.8 15.3 2.3	673 25.2 17.0 2.4	卵
21 水	ごはん あさり入りチゲスープ 春巻 春雨いため	○	あさり、豆腐、豚肉	にら、にんじん、 ピーマン	だいこん、えのき、白菜キ ムチ、しょうが、たけのこ	667 20.9 27.1 2.6	781 23.9 30.6 2.8	いも類
22 木	ごはん 親子煮 五目肉団子 (小1、中2こ) 枝豆コーンサラダ	○	鶏もも肉、鶏卵、き んぴら肉団子	にんじん	干ししいたけ、グリーン ピース、キャベツ、えだま く、とうもろこし	546 20.3 14.3 1.9	751 28.5 19.1 2.8	海そう類
23 金	コッペパン アスパラのクリーム煮 切干大根サラダ マーシャルビーンズ	○	鶏もも肉、大豆、チ キン	にんじん、アスパ ラガス	玉ねぎ、マッシュルーム、 切干大根、きゅうり、レモ ン	709 25.5 28.2 2.1	901 31.9 32.2 3.1	魚介類
26 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル ヨーグルト	○	豚肉、豆腐、とう ふ、中華くらげ	にんじん、にら、ほ うれん草	にんにく、しょうが、干し しいたけ、玉ねぎ、 もやし	589 23.6 16.8 1.8	742 29.3 20.3 2.4	いも類
27 火	♪ 和食の日 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのおかか煮 ひじきのいため煮	○	とうふ、みそ、鶏も も肉、さつまあげ、 さばのおかか煮	にんじん	玉ねぎ、ねぎ、干ししいた け、えだまめ	586 22.3 19.6 2.0	726 27.6 23.8 2.4	海そう類
28 水	ソフトめん 五目うどんかけ汁 きつねもち うめかつおあえ (中)アーモンド小魚	○	豚肉、油揚げ、細切 りかまぼこ、かつ お節、あぶらあげ	牛乳、(中)い わし	とうがらし(乾)、 にんじん、小松菜	586 26.0 13.9 2.8	805 36.4 18.7 3.3	いも類
29 木	ごはん かつおのケチャップソースかけ こんにゃくサラダ 豚汁	○	豚肉、とうふ、み そ、チキン、かつお	にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう、 きゅうり、 もやし 、とうも ろこし、にんにく	567 26.0 15.2 2.3	694 33.0 17.4 2.8	緑黄色 野菜
30 金	コッペパン チリコンカン ツナとわかめのサラダ 小玉すいか はちみつりんごジャム	○	豚肉、大豆、金時 豆、手亡豆、枝豆、 大豆、ツナ	牛乳、わかめ にんじん、トマト、 トマト	にんにく、玉ねぎ、レモ ン、きゅうり、 もやし 、す いか	644 23.4 16.3 2.6	818 29.6 19.5 3.5	魚介類

学校直送：1日(木)かしわもち 12日(月)納豆 19日(月)お茶プリン 26日(月)ヨーグルト

※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。 ※ 福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。
※ (中)は、中学生のみの提供です。 ※ 福島県産食材には下線が引いてあります。

5月のめあて

バランスのよい食事をしよう



「適しお」マークは、食塩量が
基準値内の日に表示しています。

	今月の平均栄養価			
	小学校		中学校	
	5月予定値	基準値	5月予定値	基準値
エネルギー(kcal)	602	650	760	830
たんぱく質(g)	23.3	21.1~32.5	29.2	27.0~41.5
脂質(g)	19	14.4~21.7	22.6	18.4~27.7
カルシウム(mg)	332	350	369	450
食塩相当量(g)	2.3	1.9	2.9	2.4