

Aコース

余目小、矢野目小、大笹生小、笹谷小、飯坂小、平野小、湯野小、庭坂小、庭塚小、水保小、信陵中、大鳥中、平野中、西根中、吾妻中

[5月の献立予定表]

令和8年度 福島市中央学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる	黄の食品 ねつやちからのもとなる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で とりたい 食品
1金	端午の節句献立 ごはん かしわもち ちゅうか風コーンスープ はるまき パンパンジーサラダ	○	生乳 どりにく、とうふ、たまご サラダチキン	にんじん にんじん	ねぎ、コーン、たけのこ、ほししいたけ、クリームコーン ごぼう、もやし、きゅうり	757 877 22.9 27.3 26.2 27.7 2.2 2.7	果物
7木	切れ目入り丸パン わかめスープ フレンチサラダ しろみざかなフライ パックタルタルソース	○	生乳 わかめ ロースハム しろみざかなフライ	にんじん にんじん	ほししいたけ、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ コーン、きゅうり、キャベツ	629 814 24.8 31.2 24.9 29.0 2.8 3.7	緑黄色 野菜
8金	八十八夜献立 ごはん とんじる たけのこごはんのぐ ベーコンまきオムレツ おちゃプリン	○	生乳 ぶたにく、とうふ どりにく、あぶらあげ ベーコンまきオムレツ	にんじん にんじん、グリーンピース	だいこん、ねぎ ごぼう、たけのこ	670 788 25.0 29.4 21.5 24.5 2.2 2.7	乳製品
11月	かみかみ献立 ごはん こんさいのみそしる いそあえ さばのおかかにかみかみこんぶ	○	生乳 とうふ、あぶらあげ のり さばのおかかにかみかみこんぶ	にんじん にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、れんこん もやし	611 728 23.4 27.5 18.4 21.0 2.0 2.4	果物
12火	ちゅうかめん しおラーメンかけじる もやしのナムル かわちばんかん	○	生乳 ぶたにく、やきぶた ちゅうかクラゲ	にんじん にんじん	にんにく、玉ねぎ、メンマ、コーン、ねぎ もやし、きゅうり かわちばんかん	540 711 23.6 30.2 13.2 15.0 3.1 3.7	豆・ 豆製品
13水	ごはん にらたまじる うめかつおあえ けんさんチキンカツ パックソース	○	生乳 とうふ、たまご かつおぶし チキンカツ	にんじん、にら にんじん、こまつな	玉ねぎ キャベツ、うめ	647 774 24.9 29.4 21.9 25.3 2.0 2.3	その他 の野菜
14木	切れ目入りコッパパン コンソメスープ カラフルサラダ フランクフルト ケチャップ&マスタード	○	生乳 ベーコン ツナ フランクフルト	にんじん パプリカ	玉ねぎ、エリンギ レモン、キャベツ、きゅうり	626 790 24.0 29.3 26.4 29.0 3.2 4.1	緑黄色 野菜
15金	むぎごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	○	生乳 ぶたにく ヨーグルト 生クリーム	にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、りんご パイナップル、もも、みかん	670 808 20.8 24.2 15.5 17.5 1.5 1.7	魚・ 小魚類
18月	だいすきふくしまの日献立 ごはん しみどうふのみそしる しみだいこんとたけのこのにももの にしんのてりに	○	生乳 しみどうふ どりにく にしんのてりに	にんじん、こまつな にんじん、さやいんげん	玉ねぎ たけのこ、しみだいこん	590 687 22.0 24.8 15.8 17.2 2.0 2.4	その他 の野菜
19火	ごはん じゃがいものうまに ごまネーズサラダ かわちばんかん なつとう	○	生乳 ぶたにく、なまあげ ハム なつとう	にんじん、グリーンピース にんじん、ほうれんそう	しょうが、ほししいたけ、玉ねぎ コーン、キャベツ かわちばんかん	681 818 25.0 29.7 20.7 24.0 1.9 2.4	豆・ 豆製品
20水	ごはん あさり入りチゲスープ ぶたにくとはるさめのいためもの かにたま	○	生乳 あさり、とうふ ぶたにく かにたま	にら にんじん、ピーマン	だいこん、えのき、はくさいキムチ しょうが、たけのこ	610 728 23.3 27.1 18.1 20.8 2.7 3.4	乳製品
21木	切れ目入り丸パン ポークビーンズ はなやさいサラダ チキンハーブやき スライスチーズ	○	生乳 ぶたにく、だいず、金時豆 チキンハーブやき	にんじん、トマト にんじん、ブロッコリー	にんにく、玉ねぎ キャベツ、カリフラワー	706 910 32.2 40.1 27.5 32.5 2.7 3.6	海藻
22金	和食の日献立 ごはん なめこじる ごまあえ かつおのケチャップソース	○	生乳 とうふ かつお	にんじん にんじん、ほうれんそう	だいこん、なめこ、ねぎ もやし にんにく	614 732 25.2 29.8 16.4 18.5 2.1 2.8	果物
25月	ごはん じゃがいものみそしる ごもくきんぴら いりどうふつつみやき	○	生乳 あぶらあげ どりにく、さつまあげ いりどうふつつみやき	にんじん にんじん、ピーマン	玉ねぎ、ねぎ ごぼう	609 706 22.8 25.2 16.8 18.1 2.1 2.4	その他 の野菜
26火	ソフトめん カレーなんばんかけじる わふうツナサラダ すいか	○	生乳 どりにく、なると ツナ	にんじん、ほうれんそう にんじん、ブロッコリー	玉ねぎ、ほししいたけ、しめじ、ねぎ レモン、キャベツ すいか	593 772 23.9 30.6 14.4 16.5 2.3 2.8	豆・ 豆製品
27水	ごはん ゆかりふりかけ あさり入りすまし汁 マカロニサラダ ごもくあつやきたまご	○	生乳 とうふ、あさり、なると ハム 五目厚焼き玉子	赤しそ にんじん、みつば にんじん	えのきだけ 玉ねぎ、きゅうり	618 741 21.5 25.2 19.1 21.9 2.9 3.7	いも類
28木	切れ目入り丸パン アスパラのクリームに こんにやくサラダ キャベツメンチカツ パックソース	○	生乳 どりにく、だいず わかめ キャベツメンチカツ	にんじん、アスパラガス にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ	692 906 26.3 33.6 24.5 29.7 2.9 4.0	その他 の野菜
29金	ごはん えびボールスープ ビビンバのぐ パオズ(小1~4:1こ、小5~中学:2こ)	○	生乳 えびボール ぎゅうにく パオズ	にんじん、チンゲンサイ にんじん、ほうれんそう	玉ねぎ、ほししいたけ、たけのこ にんにく、もやし、ぜんまい	581 724 23.6 29.4 15.4 18.9 1.9 2.4	果物

今月の学校直送品: 1日(金)かしわもち(給食会)、8日(金)お茶プリン(サトー)、19日(火)納豆(サトー)

福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。

- ※ 都合により献立の内容が変わることがあります。
- ※ 給食用食材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。
- ※ (中)は、中学校のみに提供されます。

5月の平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
(小)	実施値 636	24.2	19.8	333	2.4
	基準値 650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	1.9
(中)	実施値 779	29.1	22.6	360	3.0
	基準値 830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	2.4