

5月 予定献立表

太字は福島市内産、下線は県内産の食材です！



令和8年度

福島市南部学校給食センター

福島市では市内小中学校の給食費無償化を実施しています。

日曜	献立名	牛乳				エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校 中学校	家庭でとってほしい食品	
端午の節句献立								
1金	ソフトめん				ソフトめん	669 833	いも類	
	若竹信田煮	○	若竹信田煮			27.7 34.0		
	大根ののりマヨ和え		サラダチキン	のり	にんじん	だいこん, きゅうり		19.8 21.9
	あさりわかめうどんかけ汁		あさり, なるど	わかめ	にんじん, こまつな	しめじ, えのきたけ, ねぎ		2.9 3.6
	ミニ柏餅					かしわもち		
世界の味めぐり:中国								
7木	ごはん 中のみ:カルシウムごはん				ごはん	559 679	海藻類	
	たれつきかに玉	○	かに玉			24.0 28.9		
	豚肉のオイスターソース炒め		ぶた肉		にんじん, にら	たまねぎ, たけのこ, キャベツ		16.3 18.5
	春雨スープ		とり肉		にんじん, ほうれん草	もやし, 干しいたけ, ねぎ		2.3 2.9
運動会がんばれ献立①&日本の味めぐり:新潟								
8金	ごはん				ごはん	630 759	豆・豆製品	
	タレかつ		とんかつ			三温糖		26.7 31.5
	わさびドレッシング和え	○	ツナ	のり		きゅうり , もやし, コーン		21.4 24.3
	のっぺい汁		とり肉, とうふ		にんじん	だいこん, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ		2.4 2.9
	減塩型抜きチーズ			減塩型抜きチーズ				
世界の味めぐり:中国								
11月	ごはん 中のみ:カルシウムごはん パオズ <small>小1~4年:1個 小5,6年:中:2個</small>				ごはん	576 736	根菜類	
	豆腐のチリソース	○	パオズ			24.2 30.6		
	わかめとたまごのスープ		とうふ, とりひき肉	わかめ, くきわかめ	にんじん	ねぎ, たまねぎ		17.2 21.0
			かにかま, たまご		にんじん, こねぎ	たまねぎ, しめじ, レタス		2.4 2.7
だいすきふくしま特別献立~福島ならではの凍み豆腐・凍み大根を使った料理~								
12火	ごはん				ごはん	551 646	くだもの	
	にしんの甘露煮	○	にしんの甘露煮			23.8 27.2		
	凍み大根とたけのこの煮物		さつま揚げ, かつお節		にんじん, きぬさや	切干だいこん, たけのこ, こんにゃく		13.5 14.5
	凍み豆腐のみそ汁		しみ豆腐		にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ		2.9 3.3
	ひじきふりかけ			ひじきふりかけ				
旬を味わおう:アスパラガス・玉ねぎ								
13水	コッペパン				コッペパン	657 815	海藻類	
	いちごジャム				いちごジャム	27.6 33.5		
	鶏のハーブ焼き	○	とりのハーブ焼き					25.2 29.7
	オニオンサラダ				にんじん	キャベツ, たまねぎ, きゅうり , コーン		2.6 3.4
	アスパラのクリームスープ		ベーコン, 豆乳, 白花豆	生クリーム	にんじん, アスパラガス	たまねぎ, マッシュルーム		じゃがいも, ポタージュールウ, ホワイトルウ
かみかみ献立								
14木	ごはん				ごはん	569 683	きのこ類	
	県産キャベツメンチカツ	○	キャベツ メンチカツ			19.5 22.6		
	バックソース					19.4 22.2		
	茎わかめのかみかみサラダ			くきわかめ	にんじん	切干大根, もやし, 枝豆, こんにゃく		2.0 2.3
	かみかみ根菜汁		とり肉, とうふ		にんじん	だいこん, れんこん, こぼう, しめじ, つきこん, ねぎ		さといも
野菜を食べよう!								
15金	中華めん				中華めん	560 725	豆・豆製品	
	海藻サラダ	○		わかめ 茎わかめ	チンゲン菜, にんじん	もやし		24.4 31.2
	野菜たっぷりみそラーメン		やしきた, ぶた肉	こんぶ, 白すきのり	にんじん, にら	たまねぎ, キャベツ, 豆もやし, ねぎ, 干しいたけ, コーン		15.9 18.0
	アセロラゼリー							アセロラゼリー
世界の味めぐり:韓国								
18月	ごはん 中のみ:カルシウムごはん				ごはん	599 728	いも類	
	味付けのり			味付けのり		27.7 32.7		
	ブルコギ	○	生肉		にんじん, ピーマン	たまねぎ		18.1 20.6
	海鮮チゲ		まだら, あさり, ぶた肉, とうふ		にんじん, にら	だいこん, 豆もやし, えのきたけ, はくさい, ねぎ		2.2 2.6
くだもの: ジューシーフルーツ					ジュージーフルーツ			
和食の日								
19火	ごはん				ごはん	578 708	緑黄色野菜	
	納豆	○	納豆			25.5 30.6		
	きゅうりの塩昆布和え			塩こんぶ		だいこん, もやし, きゅうり		17.4 20.0
	肉じゃが		ぶた肉, なまあげ		にんじん	たまねぎ, 糸こんにゃく, えだまめ		じゃがいも, 三温糖

日曜	献立名	牛乳				エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校 中学校	家庭でとってほしい食品
はさんで食べよう！～サラダパンに白身魚フライをはさんで食べよう～							
20 水	サラダパン					651 793	いも類
	白身魚フライ		白身魚フライ			26.8 32.3	
	タルタルソース	○				28.5 32.8	
	ごぼうサラダ		サラダチキン	にんじん	ごぼう,もやし,きゅうり,コーン	2.8 3.7	
	トマトとたまごのスープ		ベーコン,たまご	にんじん,トマト	たまねぎ,エリンギ,レタス	でんぱん	
運動会がんばれ献立② & おはなし献立【レッツゴー☆バターチキンカレー】							
21 木	麦ごはん					719 861	きのこ類
	ブロッコリーと豆のサラダ	○	ひよこめ	粉チーズ,ヨーグルト	ブロッコリー,にんじん	23.3 26.7	
	バターチキンカレー		とり肉	生クリーム	にんじん,グリーンピース,トマト	22.9 26.8	
	いちごヨーグルト			いちごヨーグルト		2.0 2.7	
旬を味わおう:山菜【ふき】							
22 金	ごはん					554 668	海藻類
	鮭ふりかけ	○	さけふりかけ			22.3 26.0	
	県産鶏つくね		とりつくね			17.5 20.0	
	ふきの炒め煮		さつま揚げ	にんじん	糸こんにゃく,たけのこ,ふき	2.3 2.8	
	具だくさんみそ汁		油揚げ	にんじん,きぬさや	たまねぎ,えのきたけ	じゃがいも	
世界の味めぐり:中国							
25 月	ごはん					525 627	いも類
	わかめのピリ辛和え	○	中華くらげ	わかめ	にんじん	23.4 27.6	
	八宝菜		ぶた肉,いか,えび,うずら卵	にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,はくさい,豆もやし,たけのこ,干しいたけ	14.5 16.3	
	小玉すいか				すいか	1.7 2.2	
和食の日							
26 火	ごはん					639 790	くだもの
	中のみ:昆布佃煮	○		昆布佃煮		26.6 32.0	
	さばのおかか煮		さばのおかか煮			23.7 27.9	
	きんぴらごぼう		牛肉	にんじん	ごぼう,つきこん,えだまめ	2.1 3.1	
	春野菜のみそ汁		油揚げ	にんじん,かぶの葉,こねぎ	かぶ,えのきたけ,キャベツ	じゃがいも	
小松菜の日献立:小松菜とひじきのサラダ & はさんで食べよう！～丸パンにチーズとハムをはさんで食べよう～							
27 水	切れ目丸パン					621 745	魚介類
	スライスチーズ			スライスチーズ		26.7 32.5	
	スライスハム	○	ロースハム			22.8 25.2	
	小松菜とひじきのサラダ		ひじき	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし,コーン	3.2 4.2	
	春のミネストローネ		ベーコン,大豆	にんじん,グリーンピース,かぶの葉,トマト	セロリー,たまねぎ,マッシュルーム,かぶ	じゃがいも,マカロニ	
	豆乳プリン		豆乳プリン			米油,ごま油,白すりごま,オリーブ油	
世界の味めぐり:韓国							
28 木	ごはん					536 647	緑黄色野菜
	中のみ:カルシウムごはん	○				23.7 28.0	
	ヤンニョムチキン		とりのから揚げ			15.8 17.8	
	チョレギサラダ		のり		だいこん,もやし,きゅうり	1.9 2.4	
わかめスープ		糸かまぼこ,とうふ	わかめ	にんじん	干しいたけ,はくさい,ねぎ		
こんにゃくの日献立:こんにゃくサラダ							
29 金	ソフトめん					635 821	いも類
	厚焼き玉子	○	厚焼きたまご			27.7 35.3	
	こんにゃくサラダ		ツナ	にんじん	こんにゃく,もやし,きゅうり,コーン	21.4 25.0	
	カレー南蛮かけ汁		とり肉,なると	にんじん,ほうれん草	たまねぎ,干しいたけ,ねぎ	2.6 3.4	

☆学校直送 1日:かしわもち 15日:アセロラゼリー 21日:いちごヨーグルト 27日:豆乳プリン

※都合により、献立の内容が変更になることがあります。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。連休明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように「食事・睡眠・運動」の3つを意識してみましょう。



食事
決まった時間に！



睡眠
はやね・はやおき！



運動
体をたくさんうごかそう！

今月の栄養価	(小) 基準	(小) 実績	(中) 基準	(中) 実績
エネルギー(kcal)	650	599	830	735
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.1	27.0~41.5	29.3
脂質(g)	14.4~21.6	19.3	18.4~27.7	22.5
カルシウム(mg)	350	355	450	401
食塩相当量(g)	2.0	2.4	2.5	3