



[5月の献立予定表]



令和8年度 福島市東部学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちよしをそとのえる		黄の食品 ねつやちらのものになる		2才児(2歳)相当 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		家庭で とりたい 食品	
1 金	こどもの日ごんで ソフトめん 若竹しのだ煮 ほうれん草のごまあえ 山菜うどんかけ汁 かしわもち	○	5月5日、端午の節句は、男の子の健やかな成長と健康を祝うための日です。									いも類
			牛乳				ソフトめん			kuri	879	
			若竹しのだ煮							31.8	36.6	
				ほうれん草、にんじん	玄米		三温糖		すりごま、かりごま	19.5	21.4	
				にんじん						4.2	5.0	
7 木	たけのこごはん 五目厚焼きたまご ふきの炒め物 なめこ汁	○	牛乳				ごはん			603	707	海藻
			五目厚焼きたまご							25.0	28.2	
				にんじん		ふき、たけのこ		つきごんにやく、三温糖	米油	21.4	23.6	
				にんじん		なめこ、だいごん、ねぎ				3.6	4.1	
8 金	かみかみごんで カルシウムごはん ぶりみそ漬けフライ フライドごぼうサラダ 根菜汁 かみかみ昆布	○	よくかむことで、唾液が分泌され、むし歯を予防することができます。									果物
			牛乳				ごはん、カルシウム米			645	776	
			ぶりみそ漬けフライ						米油	24.4	29.0	
				にんじん、こまつな	フライドごぼう、キャベツ、コーン					19.6	22.5	
				にんじん		ごぼう、れんこん、ねぎ				1.3	1.7	
11 月	ごはん 炒り豆腐包み焼き ひじきのいそ煮 のっぺい汁	○	牛乳				ごはん			600	706	卵類
			炒り豆腐包み焼き							27.6	31.5	
				ひじき	にんじん	れんこん、枝豆、しいたけ		三温糖	米油	16.7	18.1	
				にんじん、きぬさや		筍がきごぼう、だいごん、しいたけ				2.1	2.3	
										1.7	1.8	
12 火	黒コッパパン チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ アセロラゼリー	○	牛乳				コッパパン、黒砂糖			675	780	きのこ類
			チーズハンバーグ							26.1	29.7	
					ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり、しもん果汁				20.8	23.1	
					にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム		じゃがいも、三温糖		2.6	3.2	
								アセロラゼリー				
13 水	ごはん ますの塩焼き 切干大根とひじきのサラダ キャベツのコンソメ煮	○	牛乳				ごはん			604	703	緑黄色野菜
			ますの塩焼き							28.8	31.7	
				ひじき	にんじん	きゅうり、玄米、切干大根、しもん果汁				16.1	17.5	
					にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ		じゃがいも	オリーブ油	2.6	2.8	
14 木	カルシウムごはん ソースかつ 塩いそあえ 大根のみそ汁	○	中学1年生国語科「大根は大きな根？」と関連した給食です。大根の食べている部分は、「根」「茎」「葉」とどこでしょう？									乳製品
			牛乳				ごはん、カルシウム米			631	757	
				とんかつ				三温糖	米油	25.8	30.4	
				刻みり	にんじん、ほうれん草	玄米、キャベツ				17.9	20.7	
					にんじん、こまつな	だいごん		じゃがいも		2.2	2.6	
15 金	中華めん バオズ パンパンジーサラダ タンメンかけ汁 カレーパブリッシュ	○	牛乳				中華めん			683	800	魚・小魚類
			バオズ							32.8	37.7	
					にんじん	玄米、きゅうり			いりごま	18.6	20.5	
					にんじん	玄米、メンマ、ねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが、しいたけ、コーン				3.9	4.8	
18 月	むぎごはん とりのハーブ焼き 中華あえ 卵とトマトのキムチスープ	○	牛乳				ごはん、もぎ			582	697	海藻
			とりのハーブ焼き							24.5	28.6	
					ほうれん草、にんじん	玄米		春雨	いりごま	19.8	22.6	
					にんじん、にら、小松菜、上立ト	しいたけ、玉ねぎ、白菜、キムチ		じゃがいも		1.8	2.4	
19 火	バターパン ベーコン巻きオムレツ アスパラサラダ 肉団子のスープ煮 春のムース	○	牛乳				バターパン			645	792	豆・豆製品
			ベーコン巻きオムレツ							23.7	28.7	
					アスパラガス、にんじん	キャベツ、コーン				27.1	31.9	
					にんじん、さやいんげん	だいごん、玉ねぎ		じゃがいも、春雨	米油	2.5	3.0	
								春のムース				
20 水	だいすきふくしまの日ごんで ごはん さばの塩焼き 凍み大根の煮物 さつまあげと豆腐 凍み豆腐のみそ汁	○	凍み大根、凍み豆腐は寒い冬の間に作り、保存食として様々な料理に使われてきました。									卵類
			牛乳				ごはん			597	713	
			さばの塩焼き							27.0	31.8	
					にんじん、きぬさや	切干大根、たけのこ		ごんにやく、三温糖	米油	2.7	3.2	
					にんじん	しめじ、だいごん、ねぎ		じゃがいも				
21 木	ごはん とりのからあげ 甘酢だれ キャベツの中華サラダ 中華スープ	○	牛乳				ごはん			601	720	乳製品
			とりのからあげ							26.6	31.7	
				にんじん		玄米、キャベツ				17.6	20.0	
					にんじん、こまつな	玉ねぎ、しいたけ、きくらげ、コーン、えのきた		じゃがいも	ごま油	2.3	3.1	
22 金	カルシウムごはん にしん甘煮 すき昆布入りおひたし 豚汁 型抜きチーズ	○	牛乳				ごはん、カルシウム米			611	706	きのこ類
			にしん甘煮							27.0	30.2	
				すき昆布	こまつな、にんじん	玄米				17.4	18.3	
				昆布	にんじん	ごぼう、だいごん、ねぎ		さといも、つきごんにやく		2.5	2.7	
				チーズ								
25 月	ごはん 春巻き わさびドレッシングあえ わかめとたけのこのみそ汁	○	牛乳				ごはん			643	743	魚・小魚類
			春巻き							23.4	26.7	
					きざみり	枝豆、もやし、キャベツ			いりごま、米油	20.0	21.7	
				わかめ	きぬさや、にんじん	たけのこ、えのきた		じゃがいも		2.3	2.4	
26 火	切れ目入りコッパパン フランクフルト パックケチャップ 大根とコーンのサラダ アスパラ入りクリームポタージュ ヨーグルト	○	牛乳				コッパパン			706	866	豆・豆製品
			フランクフルト							27.1	33.2	
				すき昆布		だいごん、コーン				28.3	34.7	
				牛乳、脱脂粉乳	にんじん、アスパラガス	玉ねぎ、マッシュルーム		じゃがいも	バター、生クリーム、ポタージュ、クワ	3.7	4.7	
				ヨーグルト								
27 水	ごはん かつおの揚げびたし 切り昆布の煮物 きぬさやのみそ汁	○	牛乳				ごはん			600	724	果物
			かつおの揚げびたし							27.6	32.6	
				刻み昆布	にんじん	ごぼう、しいたけ、枝豆				15.1	17.2	
					にんじん、きぬさや	玉ねぎ		じゃがいも		2.4	2.8	
28 木	カルシウムごはん 納豆 海そうサラダ じゃがいものうま煮 河内晩柑	○	牛乳				ごはん、カルシウム米			631	763	乳製品
			納豆							26.0	31.3	
				海藻ミックス	にんじん	だいごん、きゅうり				16.0	18.4	
					にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ		つきごんにやく、じゃがいも、	米油	2.0	2.3	
						河内晩柑						
29 金	ソフトめん もち米肉団子 こんにやくサラダ カレー南蛮かけ汁	○	牛乳				ソフトめん			722	847	魚・小魚類
			もち米肉団子							32.3	37.2	
					にんじん	キャベツ、きゅうり				20.4	22.6	
					にんじん、ほうれん草	にんにく、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ				3.5	4.5	

今月の学校送品:1日(金)かしわもち、12日(火)アセロラゼリー、19日(火)春のムース、26日(火)ヨーグルト、28日(木)納豆

- 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。
- 福島県産食材は下線、福島市産食材は太字で表記しています。
- 塩分量が小・中ともに基準値以下の日には「適しおマーク」がついています。



5月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
	kcal	g	g	mg	g	
(小)	実施値	641	27.1	19.5	394	2.7
	基準値	650	21.1~32.5	4.4~21.6	350	1.9
(中)	実施値	760	31.5	22.0	431	3.2
	基準値	830	27.0~41.5	3.4~27.7	450	2.4