



令和8年度

## 4月献立表 (中学校)

盛岡市学校給食センター

日	曜	献立名	牛乳	エネルギーの元になる	体を作る	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
10	金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			700 kcal
		鶏肉のねぎ塩焼き			鶏肉	ねぎ	35.7 g
		すき昆布の煮物		米油 砂糖	すき昆布 油揚げ	干し椎茸 人参 こんにゃく さやいんげん	21.7 g
		豚汁		米油	豚肉 豆腐 味噌	にんにく ごぼう 大根 人参 しめじ こんにゃく ねぎ	2.2 g
13	月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			793 kcal
		たらのカレーソースがけ		でん粉 米油	たら	パプリカ 玉ねぎ	31.5 g
		じゃがいもとすき昆布の煮物		じゃがいも 米油	豚肉 すき昆布	さやいんげん	24.00 g
		マーボー豆腐		ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	2.3 g
14	火	わかめごはん	○	米 麦 強化米 水あめ	わかめ		750 kcal
		さんまのごま味噌煮		ごま 砂糖 米粉	さんま 味噌		29.2 g
		大豆もやしのナムル		ごま 砂糖 ごま油		ほうれん草 大豆もやし こんにゃく 人参 パプリカ にんにく	22.9 g
		山菜入り五目うどん		うどん	鶏肉 油揚げ	大根 人参 わらび ふき みず 姫竹 干し椎茸 ねぎ 舞茸 ごぼう	4.1 g
15	水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			785 kcal
		とろにしんの竜田揚げ		でん粉 米油	にしん	しょうが	27.5 g
		切干大根としらすのマヨ炒め		ルネックマヨネーズ ごま 米油	しらす ひじき	切干大根 小松菜	24.8 g
		ひぎな汁			豆腐 味噌	山東菜 大根 えのきたけ ねぎ	2.6 g
		がんづき		小麦粉 油 黒糖 水あめ	味噌		
16	木	テーブルロールパン	○	小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		920 kcal
		野菜グラタン		ショートニング じゃがいも 米粉 水あめ 植物油 砂糖	豆乳 おから 大豆粉	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草	31.9 g
		ポテトのミートソース		じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 青ピーマン トマト	43.8 g
		押麦と黒米の野菜スープ		押麦 黒米	ベーコン	パプリカ 人参 もやし レタス	4.2 g
17	金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			712 kcal
		豚肉の生姜焼き		砂糖	豚肉	しょうが	28.4 g
		茎わかめのサラダ		ごま ごま油 砂糖	茎わかめ	アスパラガス もやし きゅうり 人参	24.8 g
		春キャベツの味噌汁			厚揚げ 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ	3 g
		アセロラミニゼリー		砂糖		アセロラ	
20	月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			845 kcal
		キャベツメンチカツ		パン粉 砂糖 植物油 小麦粉 米油	豚肉 鶏肉	キャベツ	33.5 g
		スタミナ納豆		ごま油	鶏肉 大豆 納豆	人参 切干大根 ねぎ しょうが	27.2 g
		チンゲンサイのスープ		春雨 片栗粉	なると 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし チンゲンサイ	2.3 g
21	火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			876 kcal
		豚肉のから揚げ甘味噌大豆がけ		米油 砂糖 ごま でん粉	豚肉 大豆 味噌	にんにく	33.4 g
		塩昆布和え		オリーブ油 ごま油	ツナ 昆布	人参 枝豆 もやし キャベツ	31.1 g
		せんべい汁		かやくせんべい	油揚げ	ごぼう 人参 大根 干し椎茸 ねぎ	3.3 g
<b>入学・進級お祝い給食</b>							
22	水	彩りごはん	○	米 麦 強化米 砂糖		野菜菜 香しそ 赤かぶ 大根 コーン きゅうり なす しょうが みかん 人参	711 kcal
		赤魚の白醤油焼き		砂糖	赤魚		29.0 g
		たけのこのおかか炒め		砂糖 ごま 米油	かつおぶし	もやし たけのこ 姫竹 小松菜 切干大根 人参	18.1 g
		めかぶの味噌汁			めかぶ 豆腐 味噌	白菜 干し椎茸 ねぎ	3 g
		お祝い苺クリーム大福		もち粉 砂糖 植物油 でん粉	豆乳 寒天	いちご	
23	木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		777 kcal
		ハニーチキン		はちみつ	鶏肉		34.1 g
		すき昆布のサラダ		ごま 砂糖 米油	すき昆布	キャベツ もやし パプリカ	30.3 g
		お豆の豆乳クリームスープ		じゃがいも	ベーコン 白インゲン豆 青えんどう豆 ひよこ豆 赤インゲン豆 豆乳	玉ねぎ 人参	4.6 g
24	金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			774 kcal
		味付きゆで卵			卵		26.8 g
		バリバリ和え		砂糖		大根 なす れんこん しょうが しそ キャベツ きゅうり 人参	23.9 g
		ポークカレー		米油 じゃがいも	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー りんご	3.9 g



日	曜	献立名	牛乳	エネルギーの元になる	体を作る	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
27	月	麦ごはん	○	米 麦 強化米	鶏肉 油揚げ	しいたけ 玉ねぎ 人参 こんにゃく しめじ	700 kcal	
		きのこの信田煮		でん粉 パン粉 砂糖			17.0 g	
		ふきの中華炒め		砂糖 ごま油			2.8 g	
		ごま味噌ラーメン		ラーメン ごま			2.8 g	
28	火	玄米ごはん	○	米 玄米 強化米	ホキ	切干大根 人参 きゅうり	717 kcal	
		白身魚フライ		パン粉 小麦粉 でん粉 米油			30.0 g	
		切干大根と納豆の和え物		砂糖			19.4 g	
		高野豆腐の味噌汁					2.5 g	
29	水	昭和の日						
30	木	市教研						



**今月の平均栄養価**  
 エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.3g 食塩相当量 3.1g

給食だより・献立表  
 (盛岡市ホームページ)

\*献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。(調味料は除く)  
 \*下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。  
 \*使用食材にアレルギー品目【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を**太字**で表記します。  
 \*都合により食材を変更することがありますので、ご了承ください。  
 \*給食で使用するうどん・ひつつみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。  
 \*給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。  
 \*より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。  
 \*この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。

# 4月の行事&記念日 3択クイズ



**4月初旬 入学祝い**

**Q1** お祝い料理として作られるお赤飯は、何で赤く染めている?

① いちご ② にんじん ③ 小豆

**4/4 あんぱんの日**

**Q2** あんぱんはどこで生まれた?

① フランス ② 中国 ③ 日本

**桜の咲くころ お花見**

**Q3** 美しいものより実際に役立つ方が良いという意味のことわざは?

① 花より団子 ② 花よりお米 ③ 花よりお金

**4/18 よい歯の日**

**Q4** 歯や骨をしようぶにする飲み物は?

① お茶 ② 牛乳 ③ スポーツドリンク

**4/23 シジミの日**

**Q5** シジミを漢字で書くと?

① 蛤 ② 蜆 ③ 小貝

**4/29 昭和の日**

**Q6** 昭和時代に普及した「三種の神器」は、洗濯機とテレビ、あと一つは?

① 電子レンジ ② 炊飯器 ③ 冷蔵庫

**こたえ** Q1=③(ささげを使う場合もある) Q2=③ Q3=① Q4=②  
 Q5=②(①はハマグリ) Q6=③