



日曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
※ 子どもの日給食 ※						
1 金	たけのこごはん	○	こめ きよかまい	あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう	649 kcal
	かつおフライ		パンこ さとう こむぎこ たいず油 こめ油	かつお	たまねぎ しよが	22.6 g
	ちゅうかうラゲのあえもの		ごま	くらげ	こまつな もやし こんこやく きゅうり パプリカ	18.8 g
	わらびのみそしる		じゃがいも	とうふ あぶらあげ ぶり	わらび にんじん ねぎ	2.7 g
	かしわもち		さとう こめこ パーム油	あずき かんてん		
4 月	※ みどりの日 ※					
5 火	※ 子どもの日 ※					
6 水	※ 振替休日 ※					
7 木	こめこパン	○	こめこ こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		568 kcal
	たらのパンこやき		こむぎこ パンこ オリーブ油	たら	パプリカ	29.5 g
	オルトラーナ		パンネ オリーブ油		たまねぎ パプリカ しめじ アスパラガス トマト にんにく	18.4 g
	かぶのとうにゅうクリームスープ			とりこ とりこゆう	かぶ たまねぎ ほういし にんじん マッシュルーム	2.7 g
8 金	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			585 kcal
	だしまぎたまご		でんぶん さとう なたね油	たまご		27.0 g
	ぶたにくとごぼうのみそいため		ごま油 さとう ごま	ぶたにく たいず ぶり いわしこ	ごぼう にんじん たけのこ こんこやく	18 g
	こめこめんじる		こめ油 こめこめん	とりこ あぶらあげ	にんじん たいこん まいたけ ねぎ こまつな	2.2 g
	おかかふりかけ		さとう	かつお のり		
11 月	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			612 kcal
	とりにくしょうががに		さとう	とりこ	しよが	29.9 g
	にくじゃが		じゃがいも こめ油 さとう	ぶたにく	しよが たまねぎ にんじん こんこやく いんげん	18.6 g
	けんさんどうふのみそしる			とうふ あぶらあげ ぶり	たいこん ほういし ねぎ	1.8 g
12 火	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			566 kcal
	みそだれにくだんご		パンこ ごま油 さとう みずあめ ごま なたね油	とりこ ぶたにく みそ	たまねぎ しよが	20.6 g
	はるさめサラダ		はるさめ ごま油 さとう	とりこ	にんじん きゅうり もやし コーン	18.8 g
	キャベツのみそしる			あつあげ ぶり	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	1.9 g
13 水	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			647 kcal
	ほうれんそういりぎょうざ		ごま油 さとう こむぎこ なたね油	ぶたにく とりこ	キャベツ ほうれんそう しよが	23.7 g
	あつあげのみそいため		ごま油 でんぶん	あつあげ とりこ ぶたにく みそ	しよが にんにく キャベツ エリンギ あおピーマン	21.7 g
	ふんわりたまごのちゅうかうふう コーンスープ		ごま油 でんぶん	たまご ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし コーン	1.7 g
	ジュースフルーツ				ジュースフルーツ	
14 木	せわりコッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		661 kcal
	とうにゅうクリームコーロケ		パンこ こむぎこ ショートニング さとう でんぶん なたね油 こめ油	とりこゆう セラチン	たまねぎ コーン	24 g
	やきそば		こむぎこ なたね油 たいず油 さとう こめ油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし あおピーマン あかピーマン きびーマン オレンジピーマン	24.7 g
	あさりとにくだんごのスープ		パンこ でんぶん さとう	あさり とりこ ぶたにく とうふ ひよこまめ あおえんどうまめ いんげんまめ	キャベツ たけのこ アスパラガス にんじん 蒸らば しよが たまねぎ えたまめ コーン	2.9 g
	いちごのこうはくパンナコッタ		さとう みずあめ でんぶん たいず油	とりこゆうクリーム	いちご	
15 金	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			581 kcal
	ほっけのしおやき			ほっけ		28.3 g
	ひじきのわふうコールスロー		ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	ひじき かまぼこ ツナ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	18.6 g
	とんじる		ごま油 じゃがいも	ぶたにく とうふ ぶり	ごぼう にんじん ほういし ねぎ こんこやく にんにく	2.2 g
18 月	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			592 kcal
	ジョアストロベリー		さとう	だっしふんにゅう	いちご	21.5 g
	しろみぎかなフライ		パンこ こむぎこ でんぶん こめ油	ホキ		13.2 g
	きりまじたいこんのピリからいため		さとう	ぶたにく	しよが にんにく 蒸しほうれんそう こんこやく あおピーマン あかピーマン	2.4 g
	みそひつつみ		おしとん	とりこ ぶり	ねぎ ぶり ぶり ひめたけ わらび ごぼう たいこん にんじん まいたけ	
19 火	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			569 kcal
	てづつみぎょうざ		こむぎこ ごま油 さとう	ぶたにく とりこ	キャベツ たまねぎ とう	21.1 g
	やみつぎキャベツ		ごま油 ごま オリーブ油	ツナ	きゅうり キャベツ もやし にんにく	17 g
	ピーンスープ		ピーン	とりこ	たまねぎ にんじん ほういし ねぎ こまつな ほういし たけのこ	1.5 g



日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 水	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			679 kcal
	プレーンオムレツ		さとう なたね油 たいす油	たまご		21.1 g
	フルーツポンチ		さとう	かんてん とりにゅう	もも みかん りんご ぶどう	19.5 g
	チキンカレー		じゃがいも	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー りんご	3.2 g
🌸 ビクトリア給食 🌸						
21 木	テーブルロールパン	○	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン	だんごみんにゅう		666 kcal
	さけのこめパンコフライ		こめこパンこ でんぶん こめ油	さけ		27.5 g
	トマトチリピーズ		じゃがいも オリーブ油 さとう	とりにく ぶたにく たらこ えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	25.4 g
	いわてのめいみスープ		でんぶん	わかめ めかぶ	ねぎ だいこん たけのこ たいこん	2.2 g
	メープルジャム		さとう メープルシロップ	かんてん		
22 金	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			607 kcal
	デミソースハンバーグ		でんぶん さとう たいす油 じゃがいも こめ油	とりにく ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	25.8 g
	すぎこんぶのいために		さとう	まきこまぶ ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぎし こめこやく	20.6 g
	ごまどうにゅうみそしる		じゃがいも ごま	とりにく たいす とらふ とりにゅう ぬ子	ほうれんそう しめじ にんじん	2.7 g
25 月	わかめごはん	○	こめ きよかまい むぎ	わかめ		561 kcal
	ぶたにくのスタミナやき			ぶたにく	にんにく にんじん しょうが	26.2 g
	ブロッコリーのおかかあえ		さとう こめ油	ツナ かつお	ブロッコリー キャベツ ねぎし にんじん	21.3 g
	なめこのみそしる			とらふ あぶらあげ ぬ子	にんじん たいこん なめこ ねぎ	2.7 g
26 火	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			636 kcal
	つくねのごまダレがけ		パンこ さとう こむぎこ ごま	とりにく ひじき	たまねぎ にんじん	27.9 g
	スタミナなっとうあえ		さとう ごま油 ごま	なっとう とりにく かつお	ほうれんそう オクラ ねぎし にんじん にんにく しょうが	18.9 g
	ワンドンスープ		ワンドン	さつまあげ	しょうが だいこん たけのこ ねぎ ほうさい にんじん	2.2 g
	ミニフィッシュ		さとう	かやくちいわし		
27 水	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			556 kcal
	いわしのうめ		さとう でんぶん	いわし	うめ	24.1 g
	ほうれんそうのごまあえ		ごま さとう		ねぎし ほうれんそう キャベツ にんじん コーン	17.3 g
	わかめのみそしる			とらふ あぶらあげ わかめ ぬ子	たいこん にんじん ねぎ	2.4 g
28 木	せわりコッペパン (見前・永井・見前南・向中野) きなこあげパン(津志田・飯岡・羽場・手代森・郡南東)	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんごみんにゅう		655 kcal
	じゅんじょうボークウイナー		こむぎこ ショートニング さとう こめ油	きなこ		32.3 g
	あざりとアスパラガスのペンネ		さとう はちみつ	ぶたにく		29.6 g
	やさしいカレースープ		オリーブ油 ペンネ	あざり とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム アスパラガス セロリー	3.2 g
29 金	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			625 kcal
	あじひらきフライ		パンこ こむぎこ こめ油	あじ		27.3 g
	ちくぜんに		こめ油 さとう	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう わんごん だいこん たけのこ いんげん	18.8 g
	キムチじる		こめ油 さとう	ぶたにく とらふ ぬ子 こんぶ	しょうが にんじん ほうさい ねぎ しょうが えのきたけ たいこん とらふらし にんにく	2.1 g
	オレンジ				オレンジ	

今月の平均栄養価
 エネルギー 612kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.4g

給食だより・献立表
(盛岡市ホームページ)

アクセスは
こちら



- * 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ご了承ください。
- * 給食で使用するうどん・ひつま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。