

令和7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
9	水	いりこわかめごはん	○	米 強化米 麦 ごま 砂糖	わかめ しらす かつお節	広島菜 京菜 大根菜	787 kcal
		豚肉のごまだれかけ		でんぶん 米油 ごま 砂糖	豚肉		31.5 g
		春雨サラダ		春雨	ロースハム	人参 きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく 赤ピーマン しいたけ 生姜 りんご	28.0 g
		キャベツの味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ	2.9 g
10	木	黒糖パン	○	小麦粉 黒糖 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		822 kcal
		たらのカレームニエル		小麦粉 マーガリン	たら	パセリ	34.1 g
		オムトラーナ		ペンネ オリーブ油 大豆油		玉ねぎ パプリカ しめじ トマト にんにく アスパラガス	26.1 g
		かぶの豆乳クリームスープ		小麦粉 砂糖	鶏肉 豆乳	かぶ 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 人参 にんにく	3.2 g
11	金	麦ごはん	○	米 強化米 麦			720 kcal
		ぎょうざ		小麦粉 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ なら	26.0 g
		大根のツナ和え		オリーブ油	まぐろ	大根 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく 赤ピーマン しいたけ 生姜 りんご	21.3 g
		春雨スープ		パン粉 でんぶん 大豆油 春雨	鶏肉 豚肉	人参 チンゲンサイ なら たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ	2.3 g
14	月	麦ごはん	○	米 強化米 麦			903 kcal
		アジメンチ		パン粉 大豆油 砂糖 小麦粉 米油 でんぶん	アジ スケソウダラ 豆乳	玉ねぎ	28.6 g
		ひじきのさっぱりサラダ		ごま油 砂糖	鶏肉 ひじき 大豆 インゲン豆	切干大根 もやし 人参 きゅうり レモン 青じそ	21.0 g
		県産豆腐の豚汁		じゃがいも ごま油	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 干しいたけ にんにく こんにゃく	2.1 g
15	火	麦ごはん	○	米 強化米 麦			712 kcal
		鶏のねぎ塩焼き			鶏肉	ねぎ	32.2 g
		なばなのマヨサラダ		マヨネーズ	ちくわ 味噌	菜の花 キャベツ 人参 もやし コーン	23.5 g
		なめこの味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	人参 大根 なめこ ねぎ	2.3 g
16	水	麦ごはん	○	米 強化米 麦			763 kcal
		純情メンチカツ		パン粉 砂糖 小麦粉 米油	豚肉	玉ねぎ	28.8 g
		ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖		ほうれん草 人参 もやし キャベツ コーン	21.4 g
		せんべい汁		かやきせんべい	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 大根 干しいたけ ねぎ こんにゃく	1.8 g
17	木	食パン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		838 kcal
		ジョアプレーン		砂糖	脱脂粉乳		34.1 g
		さわらのインパターナ		マヨネーズ パン粉	さわら	バジル パセリ にんにく 玉ねぎ	26.6 g
		カレー風味ジャーマンポテト		じゃがいも オリーブ油	ウインナー	玉ねぎ にんにく パプリカ グリンピース	3.8 g
		コーンスープ		米油 小麦粉 砂糖	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	
		ブルーベリージャム		砂糖		ブルーベリー	
18	金	麦ごはん	○	米 強化米 麦			781 kcal
		デミソースハンバーグ		でんぶん 米油 砂糖 小麦粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ トマト えのきたけ	27.0 g
		アスパラ豆乳クリーム煮		じゃがいも 小麦粉 砂糖	豆乳 味噌 大豆 インゲン豆	アスパラガス マッシュルーム 玉ねぎ コーン にんにく	22.2 g
		コンソメスープ			ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	3.2 g
		桜ゼリー		砂糖		さくらんぼ レモン	
21	月	麦ごはん	○	米 強化米 麦			727 kcal
		鶏のから揚げ		砂糖 でんぶん 小麦粉 米油	鶏肉	にんにく 生姜	32.6 g
		納豆和え			納豆 かつお節	ほうれん草 もやし 白菜 人参	22.6 g
		うるいの味噌汁		じゃがいも	豆腐 油揚げ 味噌	うるい 人参 ねぎ	2.1 g
22	火	入学・進級お祝い給食					
		五目ずし	○	米 強化米 麦 砂糖		人参 たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ	776 kcal
		味噌だれ肉団子(2個)		パン粉 ごま 砂糖 なたね油 ごま油	鶏肉 豚肉 味噌	玉ねぎ 生姜	27.7 g
		茎わかめのきんぴら		米油 砂糖	豚肉 茎わかめ さつま揚げ	ごぼう 人参 たけのこ こんにゃく いんげん	28.7 g
		花麩のすまし汁		花麩	豆腐 わかめ	大根 えのきたけ	3.9 g
		お祝いいちごショコラケーキ		砂糖 米粉 なたね油	豆乳 おから	いちご	

令和7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	
24	木	背割りコッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		720 kcal	
		ロングウインナー		砂糖 はちみつ	豚肉		32.7 g	
		焼きそば		小麦粉 なたね油 大豆油 砂糖 米油	豚肉	人参 玉ねぎ もやし ピーマン	31.2 g	
		春野菜とあさりのスープ			鶏肉 大豆 インゲン豆 あさり	キャベツ 玉ねぎ アスパラガス 人参 きくらげ	3.3 g	
		オレンジ				オレンジ		
25	金	麦ごはん	○	米 強化米 麦			830 kcal	
		味付きゆで卵		砂糖	卵		26.6 g	
		フルーツポンチ		砂糖	寒天 豆乳	ぶどう もも みかん りんご	23.9 g	
		ポークカレー		じゃがいも 小麦粉 バーム油 なたね油 砂糖 でんぶん 米油	豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー りんご	3.6 g	
28	月	チキンピラフ	○	米 強化米	鶏肉	人参 玉ねぎ	801 kcal	
		鮭の米粉パン粉フライ		米パン粉 小麦粉 でんぶん なたね油 米油	鮭		30.7 g	
		あさりのペペロンチーノ		スパゲッティ 大豆油	あさり いわし	キャベツ アスパラガス 姫たけ パプリカ にんにく 唐辛子	28.5 g	
		ミネストローネ		砂糖 大豆油	ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 大根 セロリー トマト にんにく	2.6 g	
29	火							
		 昭 和 の 日 						
30	水	麦ごはん	○	米 強化米 麦			777 kcal	
		鯖の味噌煮		砂糖 でんぶん	鯖 味噌		35.4 g	
		キムチ肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖	豚肉 昆布	玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん 白菜 大根 唐辛子 にんにく ねぎ 生姜	23.2 g	
		山東菜としらすの味噌汁			高野豆腐 味噌 しらす	山東菜 大根 人参 えのきたけ ねぎ	3.2 g	

- * 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）

* 使用食材にアレルゲン7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。

4月平均栄養価 エネルギー 782kcal たんぱく質 30.3g 脂質 24.8g 食塩相当量 2.8g	今月の岩手県産野菜 ほうれん草 もやし アスパラガス うるい 姫たけ 干しいたけ 切干大根 山東菜 きくらげ
--	--

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

