

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 ししいたけ 生菜 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		パンネ 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 ねぎ	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 ししいたけ 生菜 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 ねぎ 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 香しそ	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
	ジョアブレーン		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	パプリカ 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
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 生菜	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 生菜	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 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		米粉パン粉 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 鮭のこ 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 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。

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
---	--

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

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