

令和7年度 4月献立表 (小学校) 盛岡市学校給食センター

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
9 水	いりこわかめごはん	○	この きよかまい むぎ こま さとう	わかめ しらす かつおぶし	ひろしまな きよな たいこんは	568 kcal
	とりこくのてりやき		さとう	とりにく	にんにく	24.9 g
	はるさめサラダ		はるさめ	ローソム	にんにん きゅうり もやし たまねぎ にんにく あかピーマン しいたけ しょうが りんご	19.0 g
	キャベツのみそしる			とろふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんにん たまねぎ えのきたけ	2.9 g
10 木	こくとうパン	○	こむぎこ こくとう さとう ショートニング	だんごにゅう	かぼちゃ たまねぎ	694 kcal
	かぼちゃひきにくフライ		さとう でんぷん パンこ こむぎこ この油	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	22.7 g
	オムレツ		パンネ オリーブ油 たいず油		たまねぎ パプリカ しめじ トマト アスパラガス にんにく	24.1 g
	かぶのとうにゅうクリームスープ		こむぎこ さとう	とりにく とりにゅう	かぶ たまねぎ ほうさい にんにん マッシュルーム にんにく	2.6 g
11 金	むぎごはん	○	この きよかまい むぎ			605 kcal
	さけのこめこパンこフライ		このパンこ こむぎこ でんぷん なたね油 この油	さけ		24.0 g
	だいこんのツナあえ		オリーブ油	まぐろ	だいこん にんにん きゅうり もやし たまねぎ にんにく あかピーマン しいたけ しょうが りんご	19.5 g
	はるさめスープ		パンこ でんぷん たいず油 はるさめ	とりにく ぶたにく	にんにん チンゲンサイ 豆腐 たけのこ ほししいたけ たまねぎ	1.7 g
14 月	むぎごはん	○	この きよかまい むぎ			580 kcal
	けんさんいわしのかばやき		なたね油 さとう でんぷん こむぎこ もちこ	いわし	とうがらし	25.2 g
	ひじきのさっぱりサラダ		ごま油 さとう	とりにく ひじき たいず インゲンまめ	きりぼしだいこん もやし にんにん きゅうり レモン あおじそ	16.9 g
	けんさんとうふのどんじる		じゃがいも ごま油	ぶたにく とろふ みそ	ごぼう にんにん ほししいたけ こんこやく にんにく	2.0 g
15 火	むぎごはん	○	この きよかまい むぎ			692 kcal
	じゅんじょうメンチカツ		パンこ さとう こむぎこ この油	ぶたにく	たまねぎ	26.9 g
	なばなのマヨサラダ		マヨネーズ	ちくわ みそ	なのはな キャベツ にんにん もやし コーン	27.2 g
	なめこのみそしる			とろふ あぶらあげ みそ	にんにん たいこん なめこのねぎ	2.2 g
16 水	むぎごはん	○	この きよかまい むぎ			597 kcal
	さわらのゆであんやき		さとう	さわら	ゆず いよかん なつみかん	26.8 g
	ほうれんそうのごまあえ		ごま さとう		ほうれんそう にんにん キャベツ コーン もやし	15.9 g
	せんべいじる		かきせんべい	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんにん たいこん こんこやく ねぎ ほししいたけ	1.7 g
17 木	しょくパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんごにゅう		690 kcal
	ジョアブレン		さとう	だんごにゅう		21.4 g
	とうふのナゲット(2こ)		たいず油 さとう こむぎこ でんぷん	とろふ ｲｰﾓﾝﾀﾞｲ とりにゅう	たまねぎ にんにん とうもろこし えだまめ	25.1 g
	カレーふうみジャーマンポテト		じゃがいも オリーブ油	ウインナー	たまねぎ にんにく パプリカ グリンピース	3.1 g
	コーンスープ		この油 こむぎこ さとう	ベーコン とうもろこし ほうろくにゅう たまねぎ	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	
	ブルーベリージャム		さとう		ブルーベリー	
18 金	むぎごはん	○	この きよかまい むぎ			663 kcal
	アジメンチ		パンこ たいず油 さとう こむぎこ この油 でんぷん	アジ スケノダラ とりにゅう	たまねぎ	24.1 g
	アスパラとうにゅうクリームに		じゃがいも こむぎこ さとう	とりにゅう みそ たいず インゲンまめ	アスパラガス マッシュルーム たまねぎ コーン にんにく	19.4 g
	コンソメスープ			ベーコン	キャベツ たまねぎ にんにん たいこん	2.6 g
さくらゼリー	さとう		さくらんぼ レモン			
21 月	むぎごはん	○	この きよかまい むぎ			646 kcal
	さばのみそに		さとう でんぷん	さば みそ		27.1 g
	なっとうあえ			なっとう かつおぶし	ほうれんそう もやし ほうさい にんにん	23.7 g
	うるいのみそしる		じゃがいも	とろふ あぶらあげ みそ	うるい にんにん ねぎ	2.1 g
22 火	入学・進級お祝い給食					
	ごもくずし	○	この きよかまい むぎ さとう		にんにん たけのこ かんぴょう ほししいたけ わんごん	634 kcal
	おはながたハンバーグ		さとう	とりにく とろふ おから	たまねぎ にんにん にんにく しょうが	25.7 g
	くきわかめのぎんびら		この油 さとう	ぶたにく くきわかめ さつまあげ	ごぼう にんにん たけのこ こんこやく いんげん	18.6 g
	はなふのすましじる		はなふ	とろふ わかめ	たいこん えのきたけ	2.9 g
	おいわいいちごショコラケーキ		さとう こめこ なたね油	とりにゅう おから	いちご	
23 水	むぎごはん	○	この きよかまい むぎ			594 kcal
	コーンしゅうまい(2こ)		でんぷん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく たいず	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	24.0 g
	マーボーだいこん		ごま油 さとう でんぷん	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんにん たまねぎ たいこん こんこやく 豆腐	15.3 g
	チンゲンサイのちゅうかスープ		はるさめ	とりにく とろふ	チンゲンサイ パプリカ えのきたけ たけのこ	2.1 g

令和7年度 4月献立表 (小学校) 盛岡市学校給食センター

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
24 木	せわりコッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんごにゅう		561 kcal
	ウインナー(2こ)		さとう はちみつ	ぶたにく		25.7 g
	やきそば		こむぎこ なたね油 たいず油 さとう この油	ぶたにく	にんにん たまねぎ もやし ピーマン	24.6 g
	はるやさいとあさりのスープ			とりにく たいず インゲンまめ あさり	キャベツ たまねぎ アスパラガス にんにん きくらげ	2.5 g
	オレンジ				オレンジ	
25 金	むぎごはん	○	この きよかまい むぎ			688 kcal
	プレーンオムレツ		さとう せうちん	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	ぶどう もも みかん りんご	20.3 g
	ポークカレー		じゃがいも こむぎこ パーム油 なたね油 この油 さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく しょうが にんにん たまねぎ セロリ りんご	3.1 g
28 月	チキンピラフ	○	この きよかまい	とりにく	にんにん たまねぎ	628 kcal
	みそだれミートボール(1こ)		パンこ さとう こま なたね油 ごま油	とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが	23.3 g
	あさりのペペロンチーノ		スパゲッティ たいず油	あさりいわし	キャベツ アスパラガス ひめたけ パプリカ にんにく とうがらし	24.5 g
	ミネストローネ		さとう たいず油	ベーコン たいず	たまねぎ にんにん たいこん セロリ トマト にんにく	2.5 g
29 火	昭和の日					
30 水	むぎごはん	○	この きよかまい むぎ			593 kcal
	とりのマーマレードやき		さとう	とりにく	なつみかん みかん	28.0 g
	キムチにじゅうが		この油 じゃがいも さとう	ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんにん こんこやく いんげん ほうさい だいこん とうがらし にんにく ねぎ しょうが	15.5 g
	さんとうさいとしらすのみそしる			こうやどろふ みそ しらす	さんとうさい たいこん にんにん えのきたけ ねぎ	2.2 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・ひよこなどの小麦製品は、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 629kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.4g

今月の岩手県産野菜
ほうれんそう もやし アスパラガス うるい
ひめたけ ほししいたけ きりぼしだいこん
さんとうさい きくらげ

かんたん給食のメニュー

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
9 水	おかかおにぎり	○	こめ さとう	さば かつお のり	
	みかんクレープ		さとう こめこ たいず油	とうにゅう だいずこ	みかん レモン
10 木	プレーンパン	○	こむぎこ ショートニング さとう		
	ももゼリー		さとう		もも
11 金	こんぶおにぎり	○	こめ さとう ごま	こんぶ かんてん のり	とうがらし
	こめこのりんごタルト		こめこ さとう ショートニング	とうにゅう だいずこ	りんご
14 月	おかかおにぎり	○	こめ さとう	さば かつお のり	
	いちごゼリー		さとう		いちご クランベリー
15 火	こんぶおにぎり	○	こめ さとう ごま	こんぶ かんてん のり	とうがらし
	こめこのとうにゅうプリンタルト		さとう こめこ ショートニング	とうにゅう だいず	
16 水	おかかおにぎり	○	こめ さとう	さば かつお のり	
	ぶどうゼリー		さとう		ぶどう

