令和７年度

５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
1	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**		759 kcal
		あらびきロングウインナー		砂糖 はちみつ	豚肉		28.1 g
		ナポリタン		オリーブ油 スパゲティ さとう	ベーコン	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	34.0 g
		野菜スープ			ウインナー	キャベツ にんにく 人参 たまねぎ 切干大根 小松菜	3.7 g
		オレンジ				オレンジ	
2	金	**こどもの日給食**					
		筍ごはん	○	米 強化米	油揚げ	筍 人参 ごぼう	755 kcal
		さわらのコーンマヨ焼き		ノンエッグマヨネーズ	さわら	コーン	30.6 g
		かりぽり和え		ごま		キャベツ もやし きゅうり 人参 つぼ漬け	22.9 g
		田老わかめのすまし汁			わかめ 豆腐 かまぼこ	干ししいたけ みつば	3.6 g
		柏餅		米粉 砂糖	みそあん		
7	水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			739 kcal
		ぎょうざ		小麦粉 砂糖 植物油 ごま油	豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ にら	30.0 g
		大豆もやしのナムル		ごま ごま油		小松菜 大豆もやし 人参 きくらげ にんにく	25.7 g
		坦々春雨スープ		ごま油 春雨 ごま	豚肉 みそ 豆乳	白菜 干ししいたけ にら	2.4 g
		柏餅※大宮中のみ		米粉 砂糖	みそあん		
8	木	食パン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	**脱脂粉乳**		801 kcal
		お芋のコロッケ		じゃがいも さつまいも 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 でんぷん 米油			31.1 g
		ひじきと根菜のかみかみサラダ		ノンエッグマヨネーズ ごま	ひじき ツナ みそ	切干大根 ブロッコリー れんこん ごぼう 人参	31.8 g
		鮭とほたてのブイヤベース			鮭 ほたて	にんにく セロリー たまねぎ パプリカ いんげん トマト	3.3 g
		いちごジャム		さとう		いちご	
9	金	**ペロリンデー**					
		麦ごはん	○	米 麦 強化米			752 kcal
		鶏肉の照り焼き		砂糖	鶏肉		35.3 g
		肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖	豚肉	しょうが たまねぎ 人参 いんげん こんにゃく	22.4 g
		豆腐の味噌汁			豆腐 油揚げ みそ	大根 白菜 ねぎ	2.4 g
12	月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			725 kcal
		春巻き		でんぷん 砂糖 春雨 ごま油 ショートニング 小麦粉 大豆油 米油	豚肉 大豆	たけのこ 人参 キャベツ たまねぎ	21.8 g
		春野菜のチャプチェ		春雨 砂糖 ごま油	牛肉	たまねぎ 人参 たけのこ アスパラガス	22.7 g
		県産豆腐となめこの中華スープ		ごま油	豆腐	なめこ チンゲンサイ 人参 にら にんにく しょうが	2.4 g
13	火	ごはん	○	米 強化米			768 kcal
		若竹信田煮		でんぷん 砂糖	鶏肉 油揚げ 豚肉	たけのこ	30.7 g
		納豆和え			なっとう かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ 人参	20.7 g
		肉うどん		米油 うどん 砂糖	豚肉 みそ	たまねぎ ごぼう 人参 ねぎ 干ししいたけ	2.6 g
		ミルメークコーヒー		砂糖			
14	水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			721 kcal
		たこメンチカツ		砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 なたね油 米油	すけそうだら たこ あおさ	キャベツ 紅しょうが	25.6 g
		ふきのきんぴら		砂糖 ごま油 ごま	さつま揚げ	ふき 人参 ピーマン こんにゃく	21.5 g
		ひきな汁			油揚げ みそ	大根 人参 白菜 ねぎ	2.8 g
		河内晩柑(かわちばんかん)				河内晩柑	
15	木	ミルクパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	**クリーム 脱脂粉乳**		867 kcal
		チキンのトマトソースかけ		砂糖 でんぷん 米油	鶏肉	たまねぎ にんにく トマト	40.8 g
		海藻サラダ			わかめ 茎わかめ ふのり 昆布 青とさかのり 白とさかのり 赤とさかのり	もやし パプリカ えだまめ たまねぎ こんにゃく	29.4 g
		春キャベツとあさりのクリームスープスパゲッティ		スパゲティ	あさり ベーコン **牛乳**	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ	4.1 g
16	金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			814 kcal
		ジョアプレーン		砂糖	**脱脂粉乳**		22.7
		プレーンオムレツ		砂糖 なたね油 大豆油	**卵**		15.4 g
		フルーツ白玉		上新粉 さとう でんぷん		パイナップル りんご 黄桃	3.2 g
		チキンとひよこ豆のカレー		米油 じゃがいも	鶏肉 ひよこ豆	にんにく しょうが たまねぎ 人参 セロリー いんげん りんご	

5月平均栄養価
エネルギー 766kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 23.6g　食塩相当量 2.9g

今月の岩手県産野菜
こまつな ぎゅうり ほうれんそう にら ごぼう アスパラガス
チンゲンサイ レタス わらび ふき みず 姫たけ
干ししいたけ きくらげ 切干大根 もやし りんご

令和７年度

５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
19	月	**食育の日**					
		麦ごはん	○	米 麦 強化米			739 kcal
		鶏肉の香味焼き		ごま油	鶏肉 みそ	しょうが にんにく	35.1 g
		ブロッコリーのひじき和え		ごま油	しそひじき	ブロッコリー もやし キャベツ 人参	17.2 g
		山菜入りひっつみ		すいとん	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 わらび ふき みず 姫たけ まいたけ ねぎ	2.6 g
20	火	**大阪関西万博**					
		麦ごはん	○	米 麦 強化米			734 kcal
		イカ入りねぎ焼き		小麦粉 砂糖 でんぷん 米油	たら いか かつおぶし 青のり	キャベツ ねぎ しょうが	29.4 g
		小松菜としらすの炊いたん			しらす	小松菜 人参 もやし 白菜	20.8 g
		ごんぼ汁			鶏肉 油揚げ おから	ごぼう 人参 大根 こねぎ	2.3 g
		みかんゼリー		砂糖		みかん	
21	水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			697 kcal
		五目卵焼き		なたね油 大豆油 砂糖	**卵** 豚肉 ゼラチン こんぶ	人参 たまねぎ ほうれんそう	27.9 g
		厚揚げの磯煮		砂糖	豚肉 厚揚げ ひじき	人参 たまねぎ グリンピース こんにゃく	19.1 g
		さやえんどうの味噌汁		じゃがいも	油揚げ みそ	えのきたけ キャベツ 人参 さやえんどう	2.8 g
		おかかふりかけ		砂糖 でんぷん	かつおぶし のり	抹茶	
22	木	うずまきパン	○	小麦粉 マーガリン 砂糖 ショートニング	**脱脂粉乳**		834 kcal
		さばのトマトソース煮		砂糖	さば	トマト	28.0 g
		ごまポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	白いんげん豆	きゅうり 人参 コーン	41.6 g
		春レタスと肉団子のスープ		パン粉 砂糖 大豆油 でんぷん	鶏肉 豚肉 大豆	レタス 人参 たまねぎ 切干大根	3.4 g
23	金	**ビクトリア給食**					
		スパイシーライス	○	米 麦 強化米			775 kcal
		鮭のメープルマスタードかけ		でんぷん 米油 メープルシロップ	鮭		30.1 g
		お豆のクリーム煮			大豆 ひよこ豆 **牛乳**	たまねぎ えだまめ マッシュルーム 人参 コーン ブロッコリー	21.6 g
		岩手の恵みスープ		でんぷん	わかめ めかぶ	ねぎ 干ししいたけ なめこ 大根	2.3 g
		盛岡市産いちごのミニゼリー		砂糖 でんぷん	寒天	いちご レモン	
26	月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			792 kcal
		ジョアストロベリー		砂糖	**脱脂粉乳**	いちご	29.2 g
		鶏のから揚げ		砂糖 小麦粉 でんぷん 米油	鶏肉	しょうが	23.9 g
		うまっこりー		ごま	かつおぶし	キャベツ ブロッコリー 人参	2.4 g
		キムチうどん		うどん ごま油 砂糖	豚肉 みそ こんぶ	たまねぎ 干ししいたけ もやし にら にんにく しょうが はくさい 大根 人参 ねぎ	
27	火	わかめごはん	○	米 麦 強化米	わかめ		746 kcal
		炒り豆腐の包み焼き		砂糖 植物油	鶏肉 豆腐 ゼラチン	たまねぎ 人参 えだまめ しょうが しいたけ	23.0 g
		フルーツポンチ		砂糖	豆乳 寒天	パイナップル 黄桃 りんご ぶどう もも	15.3 g
		ABCスープ		マカロニ	ウインナー	たまねぎ キャベツ カリフラワー にんじん パセリ	3.0 g
		ミルメークコーヒー		砂糖			
28	水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			749 kcal
		かつおの漁師揚げ		パン粉 砂糖 小麦粉 米油	かつお	しょうが	35.9 g
		姫たけのそぼろ煮		砂糖 でんぷん	鶏肉 油揚げ	姫たけ 人参 たまねぎ さやえんどう 干ししいたけ しょうが こんにゃく たけのこ ごぼう	19.5 g
		あさりの潮汁(うしおじる)			あさり わかめ 豆腐 なると	しめじ 人参 みつば	3.0 g
		アセロラミニゼリー		砂糖		アセロラ	
29	木	黒糖パン	○	小麦粉 黒糖 砂糖 ショートニング	**脱脂粉乳**		765 kcal
		ミートボール(2個)		ごま油 ごま なたね油 パン粉 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ 人参 ごぼう ねぎ れんこん しょうが	29.0 g
		茎わかめのサラダ			茎わかめ	大根 もやし きゅうり 人参 青じそ	22.1 g
		コーンスープ		じゃがいも	ウインナー **牛乳**	たまねぎ 人参 コーン パセリ	4.0 g
30	金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			824 kcal
		ヤンニョムさわら		でんぷん 米油 さとう ごま油 ごま	さわら	トマト にんにく	35.0 g
		アスパラガスのオイスターソース炒め		でんぷん ごま油	豚肉	しょうが にんにく たけのこ アスパラガス 赤ピーマン もやし	28.9 g
		ニラ玉スープ		でんぷん	豆腐 **卵**	人参 干ししいたけ にら	2.3 g
		オレンジ				オレンジ	

*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）
*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・ひっ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。

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