

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		
		かりぼり和え	ごま		キャベツ もやし きゅうり 人参 つば漬け	22.9 g		
		田老わかめのすまし汁		わかめ 豆腐 かまぼこ	干しいたけ みつば	3.6 g		
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 でんぶん 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
		鮭とほたてのピヤベース			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 こんにやく	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		でんぶん 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
		春野菜のチャブチェ		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		でんぶん 砂糖	鶏肉 油揚げ 豚肉	たけのこ	30.7 g	
		納豆和え			なつとう 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 でんぶん 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	きつま揚げ	ふき 人参 ピーマン こんにやく	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 でんぶん 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 こんにやく	29.4 g	
		春キャベツとあさりのクリームスープバゲッティ		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 でんぶん		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月平均米養価
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 きゅうり 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	
		山菜入りひつつみ		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 でんぶん 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	
21	水	みかんゼリー		砂糖		みかん		
		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 こんにやく	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	
22	木	おかかふりかけ		砂糖 でんぶん	かつおぶし のり	抹茶		
		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 でんぶん	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		でんぶん 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		でんぶん	わかめ めかぶ	ねぎ 干しいたけ なめこ 大根	2.3 g	
26	月	盛岡市産いちごのミニゼリー		砂糖 でんぶん	寒天	いちご レモン		
		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 でんぶん 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	
27	火	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		
		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 ししいたけ	23.0 g	
		フルーツポンチ		砂糖	豆乳 寒天	パインアップル 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	
28	水	ミルメークコーヒー		砂糖				
		麦ごはん	○	米 麦 強化米			74.9 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 でんぶん	鶏肉 油揚げ	姫たけ 人参 たまねぎ さやえんどう 干しいたけ しょうが こんにやく 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 なんと	しめじ 人参 みつば	3.0 g	
29	木	アセロラミニゼリー		砂糖		アセロラ		
		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		でんぶん 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		でんぶん 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		でんぶん	豆腐 卵	人参 干しいたけ にら	2.3 g	
		オレンジ				オレンジ		