

令和7年度		5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	
1 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	608 kcal	
	ボークロングウインナー		さとう	ぶたにく	23.2 g	
	ナポリタン		オリーブ油 スパゲティ さとう	ベーコン	27.0 g	
	やさしいスープ			ウインナー	3.1 g	
	オレンジ			オレンジ		
こどもの日給食						
2 金	たけのこごはん	○	こめ きょうかまい	油あげ	617 kcal	
	かつおカツ		パンこ さとう こむぎこ たいず油 こめ油	かつお	21.4 g	
	かりばりあえ		ごま		キャベツ もやし きゅうり にんじん つぼつけ	17 g
	たろうわかめのすましじる			わかめ とろろ、かまぼこ	ほししいたけ みつば	3.3 g
	かしわもち		こめこ さとう	みそあん		
7 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		663 kcal	
	はるまぎ		でんぶん さとう はるさめ ごま油 ショートニング こむぎこ こめ油 たいず油	ぶたにく	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	19.7 g
	だいずもやしのナムル		ごま ごま油		こまつな たいずもやし にんじん きくらげ にんじく	28.4 g
	たんたんはるさめスープ		ごま油 はるさめ ごま	ぶたにく みそ とろろ	はくさい ほししいたけ くら	1.7 g
	かしわもち※見前南小のみ		こめこ さとう	みそあん		
8 木	しょくパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんご	664 kcal	
	かりばちグラタン		じゃがいも ショートニング こめこ さとう	おから とろろ たいず	かぼち たまねぎ	24.6 g
	ひじきとこんさいのかみかみサラダ		ノンエッグマヨネーズ ごま	ひじき ツナ みそ	きりぼしだいこん ブロッコリー れんこん ごぼう にんじん	28.6 g
	さなとほたてのブイヤベース			さけ ほたて	にんじく セロリ たまねぎ パプリカ いんげん トマト	2.5 g
	いちごジャム		さとう		いちご	
ペロリンデー						
9 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		609 kcal	
	とりこくのしょうがやき		さとう	とりこ	しょうが	31.6 g
	にくじゃが		こめ油 じゃがいも さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん こんじやく	18.5 g
	とうふのみそしる			とうふ 油あげ みそ	だいこん はくさい ねぎ	2.0 g
12 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		578 kcal	
	ぎょうぎ		こむぎこ さとう しよぶつ油 ごま油	ぶたにく とりこ	キャベツ たまねぎ くら	24.6 g
	はるやさいのチャプチェ		はるさめ さとう ごま油	きゅうり	たまねぎ にんじん たけのこ アスパラガス	18.4 g
	けんさんどうふとなめこのちゅうかスープ		ごま油	とうふ	なめこ チンゲンサイ にんじん くら にんじく しょうが	2.3 g
13 火	ごはん	○	こめ きょうかまい		723 kcal	
	とりのからあげ		さとう こむぎこ でんぶん こめ油	とりこ	しょうが	30.3 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 キャベツ にんじん	26.1 g
	にくうどん		こめ油 うどん さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ	2.1 g
	ミルクコーヒー		さとう			
14 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		523 kcal	
	たれつきにくだんご(1こ)		ごま油 ごま なたね油 パンこ さとう	とりこ ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ れんこん しょうが	19.3 g
	ふきのぎんひら		さとう ごま油 ごま	さつまあげ	ふき にんじん ピーマン こんじやく	14.9 g
	ひきなじる			油あげ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	2.2 g
	かわちばんかん				かわちばんかん	
15 木	ミルクパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	クリーム	708 kcal	
	さばのトマトソースに		さとう	さば	トマト	29.5 g
	かいそうサラダ			わかめ くきわかめ ふのり こんぶ あおとさかのり しるとさかのり あかときかのり	もやし パプリカ えだまめ こんじやく たまねぎ	30.6 g
	はるキャベツとあさりのクリーム スープスパゲティ		スパゲティ	あさり ベーコン きゅうり	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	3.2 g
16 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		668 kcal	
	ジョアブレーン		さとう	だんご		22.7 g
	あじつぎゆでたまご		さとう	たまご		14.1 g
	フルーツしらたま		じょうしんこ さとう でんぶん		バナナアップル りんご おうとう	2.5 g
	チキンとひよこまめのカレー		こめ油 じゃがいも	とりこ ひよこまめ	にんじく しょうが たまねぎ にんじん セロリ いんげん りんご	

5月平均栄養価
エネルギー 626kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.9g 食塩相当量 2.4g

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 ふぎ みず ひめたけ
干しいたけ ぎくらげ 切干大根 もやし りんご

令和7年度		5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	
19 月	食育の日					
	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		661 kcal	
	けんさんさばみそカツ		パンこ こむぎこ さとう こめ油	さば みそ	24.6 g	
	ブロッコリーのひじきあえ		ごま油	しそひじき	21.3 g	
	さんさいいりひつつみ		すいとん	とりこ 油あげ	2.3 g	
20 火	大阪関西万博					
	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		562 kcal	
	イカやきふう		さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	すけそうらら いが かつおぶし あおのり	26.8 g	
	こまつなとしらすのたいたん			しらす	14.1 g	
	ごんまじる		とりこ 油あげ おから	ごぼう にんじん たいこん こねぎ	2.1 g	
21 水	みかんゼリー	さとう		みかん		
22 木	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		549 kcal	
	いろどりたまごやき		さとう でんぶん なたね油 コーン油	たまご あおのり	22.5 g	
	あつあげのいそに		さとう	ぶたにく あつあげ ひじき	15.8 g	
	さやえんどうのみそしる		じゃがいも	油あげ みそ	2.2 g	
	23 金	おおかふりかけ	さとう でんぶん	かつおぶし のり	まっちゃ	
24 金	うずまきパン	○	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング	だんご	679 kcal	
	チキンのトマトソースかけ		さとう でんぶん こめ油	とりこ	27.6 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	しろいんげんまめ	29.6 g	
	はるレタスとにくだんごのスープ		パンこ さとう たいず油 でんぶん	とりこ ぶたにく たいず	3.0 g	
	25 土	ビクトリア給食				
スパイシーライス		○	こめ むぎ きょうかまい		615 kcal	
さけのメーブルマスタードやき			こむぎこ こめ油 メーブルシロップ	さけ	26.0 g	
おまめのクリームに				たいず ひよこまめ しょうにゅう	17.9 g	
いわてのめくみスープ			でんぶん	わかめ めかぶ	1.9 g	
26 月	もりおかしさんいちごのミニゼリー	さとう でんぶん	かんてん	いちご レモン		
27 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		542 kcal	
	ジョアストロベリー		さとう	だんご	19.5 g	
	わかたけしのだに		でんぶん さとう	とりこ 油あげ ぶたにく	11.8 g	
	うまっこりー		ごま	かつおぶし	2.0 g	
	28 水	キムチうどん	うどん ごま油 さとう	ぶたにく みそ こんぶ	たまねぎ ほうしん じゃがいも しょうが はくさい たいこん にんじん ねぎ	
29 木	わかめごはん	○	こめ むぎ きょうかまい	わかめ	734 kcal	
	メンチカツ		パンこ さとう こむぎこ こめ油	ぶたにく	18.3 g	
	フルーツポンチ		さとう	とりこ かんてん	26.2 g	
	ABCスープ		マカロニ	ウインナー	2.8 g	
	30 金	ミルクコーヒー	さとう			
31 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		616 kcal	
	さわらのコーンマヨやき		ノンエッグマヨネーズ	さわら	29.8 g	
	ひめたけのそぼろに		さとう でんぶん	とりこ あぶらあげ	ひめたけ にんじん たまねぎ さやえんどう ほうしん しょうが たいこん こんぶ たいけのこ ごぼう	22.2 g
	あさりのうしおじる			あさり わかめ とろろ なたね	しめじ にんじん みつば	2.6 g
	32 土	アセロラミニゼリー	さとう		アセロラ	
33 土	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	658 kcal	
	たこメンチカツ		さとう でんぶん パンこ こむぎこ なたね油 こめ油	すけそうらら たこ あおき	24.9 g	
	くまわかめのサラダ			くまわかめ	21.9 g	
	コーンスープ		じゃがいも	ウインナー しょうにゅう	3.2 g	
	34 日	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		583 kcal
ヤンニョムチキン		さとう ごま油 ごま		とりこ	29.7 g	
アスパラガスのオイスターソースいため		でんぶん ごま油		ぶたにく	16.7 g	
ニラたまスープ		でんぶん		とりこ たまご	1.9 g	
35 月		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あります。
（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 * 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。
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でご了承ください。
* 給食で使用するうどん・ひつ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。
* 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