

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1 木	せわりコッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしるんにゅう		608 kcal
	ポ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	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	27.0 g
	やさいスープ			ウインナー	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ きりぼしだいこん こまつな	3.1 g
	オレンジ				オレンジ	
2 金	🍴🍷🍷🍷					

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 ふき みず ひめたけ
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（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どめる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
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	
		ブロックリーのひじきあえ		ごま油	しそひじき	ブロックリー もやし キャベツ にんじん	21.3 g	
		さんさいいりひつつみ		すいとん	とりこく 油あげ	ごぼう にんじん わらび ふき みず ひめたけ まいたけ ねぎ	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	すけそうだら いゆ かつおぶし あおのり	たまねぎ	26.8 g	
		こまつなとしらすのたいたん			しらす	こまつな にんじん もやし はくさい	14.1 g	
		ごんぼじる			とりこく 油あげ おから	ごぼう にんじん だいこん こねぎ	2.1 g	
		みかんゼリー		さとう		みかん		
21	水	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			549 kcal	
		いろどりとたまごやき		さとう でんぶん なたね油 コーン油	たまご あおのり	にんじん しょうが	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	にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく	15.8 g	
		さやえんどうのみそしる		じゃがいも	油あげ みそ	えのきたけ キャベツ にんじん さやえんどう	2.2 g	
		おかかふりかけ		さとう でんぶん	かつおぶし のり	まっちゃん		
22	木	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	だっしふんにゅう		679 kcal	
		チキンのトマトソースかけ		さとう でんぶん こめ油	とりこく	たまねぎ にんにく トマト	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	きゅうり にんじん コーン	29.6 g	
		はるレタスとにくだんごのスープ		パンこ さとう だいにす油 でんぶん	とりこく ぶたにく だいにす	レタス にんじん たまねぎ きりぼしだいこん	3.0 g	
		🍁 ビクトリア給食 🍁						
23	金	スパイシーライス	○	こめ むぎ きょうかまい			615 kcal	
		さけのメープルマスタードやき		こむぎこ こめ油 メープルシロップ	さけ		26.0 g	
		おまめのクリームに			だいにす ひよこまめ ぎょうにゅう	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんじん コーン ブロッコリー	17.9 g	
		いわてのめぐみスープ		でんぶん	わかめ めかぶ	ねぎ ほししいたけ なめこ だいこん	1.9 g	
		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		
26	月	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	だっしふんにゅう	いちご	19.5 g	
		わかたけしのだに		でんぶん さとう	とりこく 油あげ ぶたにく	たけのこ	11.8 g	
		うまっこりー		ごま	かつおぶし	キャベツ ブロッコリー にんじん	2.0 g	
		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 ほししいたけ もやし にら にんにく しょうが はくさい だいこん にんじん ねぎ		
27	火	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	たまねぎ	18.3 g	
		フルーツポンチ		さとう	とうにゅう かんてん	パイナップル おうとう りんご ぶどう もも	26.2 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	2.8 g	
		ミルメークコーヒー		さとう				
28	水	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	コーン	29.8 g	
		ひめたけのそぼろに		さとう でんぶん	とりこく あぶらあげ	ひめたけ にんじん たまねぎ さやえんどう ほししいたけ しょうが こんにゃく たけのこ ごぼう	22.2 g	
		あさりのうしおじる			あさり わかめ とうふ なたね	しめじ にんじん みつば	2.6 g	
		アセロラミニゼリー		さとう		アセロラ		
29	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	だっしふんにゅう		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	すけそうだら たこ あおき	キャベツ べにしょうが	24.9 g	
		くきわかめのサラダ			くきわかめ	だいこん もやし きゅうり にんじん あおじそ	21.9 g	
		コーンスープ		じゃがいも	ウインナー ぎょうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	3.2 g	
30	金	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	とりこく	トマト にんにく	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	しょうが にんにく たけのこ アスパラガス あかベーマン もやし	16.7 g	
		ニラたまスープ		でんぶん	とうふ たまご	にんじん ほししいたけ にら	1.9 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)

* 使用食材にアレルギー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)

