

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	🇯🇵🇺🇸🇬🇧🇫🇷🇮🇹🇪🇺🇦🇺🇨🇦🇦					

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 いかに 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	
		28		水	ABCスープ		マカロニ	ウインナー
ミルメークコーヒー			砂糖					
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		