

4月こんたてよていひょう

令和7年4月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるものになる	体の調子をととのえる			エネルギーのものになる	栄養価 エネルギー たんぱく質 糖質 食塩相当量
			1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・ たまご・だいす	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	
							小
10(木)	しょくパン / 牛乳	牛乳				パン	584 711 kcal 27.2 32.4 g 20.5 23.7 g 2.7 3.4 g
	カミカミタコメンチ	スケソウダラ タコ だいす	あおさ		キャベツ べにしょうが	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	
	とうふボールのトマトにこみ	とりにく とうふ ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ	パンこ さとう マカロニ	
	じゃがいものカレースープ	ベーコン		にんじん	だいこん はくさい	じゃがいも	
11(金)	ごはん / 牛乳	牛乳				ごはん	519 635 kcal 19.1 21.7 g 14.6 15.1 g 1.8 2.0 g
	きんぴらにくだんご	とりにく ぶたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごま さとう	
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	
	とうふとわかめのみぞし	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん	じゃがいも	
14(月)	ごはん / 牛乳	牛乳				ごはん	499 650 kcal 17.1 21.0 g 13.0 15.2 g 1.9 2.4 g
	やさしいシュウマイ	スケソウダラ		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ しょうが	パンこ さとう	
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう	
	めかぶスープ	とうふ	めかぶ		にんじん えのきだけ	じゃがいも	
15(火)	よこわりまるがたコッペパン / 牛乳	牛乳				パン	565 706 kcal 27.3 33.8 g 20.8 25.1 g 2.8 3.5 g
	ハンパークきのこソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきだけ	さとう かたくりこ	
	プロッコリーサラダ			プロッコリー	きゅうり とうもろこし		
	チーズとたまごのふわふわスープ	ベーコン たまご	チーズ	こまつな バセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ	
16(水)	ごはん / 牛乳	牛乳				ごはん	537 683 kcal 24.5 29.9 g 14.5 16.2 g 2.0 2.5 g
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう	
	ほうれんそうのなめだけあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきだけ	さとう	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも こんにゃく	
17(木)	コッペパン / 牛乳	牛乳				パン	613 726 kcal 20.5 23.7 g 21.2 24.0 g 2.7 3.2 g
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ		祝 にゅうがく・しんきゅう おいわいこんだて		
	わかめとコーンのサラダ		わかめ			じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	きゅうり だいこん とうもろこし	じゃがいも マカロニ	
	おいわいデザート					さとう	
18(金)	むぎごはん / 牛乳	牛乳				ごはん むぎ	808 952 kcal 25.3 29.3 g 24.0 27.8 g 2.3 2.8 g
	やさいたっぷりキーマカレー	ぶたにく ぶたレバー		にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも あぶら	
	えだまめオムレツ	たまご	4月19日は青梅の日		えだまめ	さとう あぶら	
	フルーツポンチ				レモン もも ラ・フランス	さとう はちみつ	
21(月)	ごはん / 牛乳	牛乳				ごはん	510 655 kcal 23.3 29.8 g 12.6 14.3 g 2.1 2.5 g
	とりにくのごまみそかけ	とりにく みそ	ほだてちゃん			さとう こま	
	のりあえ	のり		にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきだけ	さとう	
	じゃがいものみぞし	とうふ みそ			だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも	
22(火)	せわりコッペパン / 牛乳	牛乳				パン	575 708 kcal 22.0 26.6 g 27.0 32.4 g 3.0 3.7 g
	セルフホットドッグ	ワインナー				さとう かたくりこ	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	
	こまつなコンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい		

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルゲンが含まれる場合があります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)

4月こんたてよついひょう

令和7年4月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 糖質 食塩相当量
		1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・ たまご・だいす	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	
								小 中
23(木)	ごはん／牛乳		牛乳	『3』つく日は カミカミデー		ごはん		522 666 kcal 25.5 32.3 g 14.0 15.6 g 1.9 2.3 g
	いかのてりやき	いか				さとう		
	ごもくきんびら	とりにく				ごんにゅく さとう	あぶら ごま	
	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ				なめこ だいこん ねぎ		
24(木)	コッペパン／牛乳		牛乳			パン		608 759 kcal 27.1 33.4 g 20.9 25.4 g 3.4 4.3 g
	チキンナゲット	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	
	プロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		
25(金)	ごはん／牛乳		牛乳			ごはん		584 701 kcal 22.9 25.6 g 21.0 21.6 g 2.1 2.4 g
	さばのみそに	さば みそ				さとう		
	カミカミかりほりあえ				キャベツ きゅうり えだまめ ほししいこん	さとう		
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ	かたくりこ		
28(月)	ごはん／牛乳		牛乳	毎月28日は 『いわて減塩・適塩の日』		ごはん		550 674 kcal 17.6 20.4 g 18.9 20.5 g 1.7 1.9 g
	はるまき	ぶたにく			にんじん たまねぎ	はるさめ		
	だいこんのナムルふう				ほうれんそう にんじん だいこん	さとう	あぶら	
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ		にんじん はくさい えのきだけ ねぎ			
30(水)	ごはん／牛乳		牛乳			ごはん		529 643 kcal 19.8 22.3 g 17.1 17.7 g 1.7 1.9 g
	とりつくね	とりにく	ひじき	にんじん たまねぎ		パンこ		
	キャベツとシラスのいためのもの	しらす		にんじん キャベツ もやし		かたくりこ	あぶら ごまあぶら	
	ひきなのみぞしる	みそ		にんじん だいこん ほししいだけ しめじ えのきだけ ごぼう ねぎ				

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルゲンが含まれる場合があります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。
(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)



～令和7年度給食費の口座振替が5月から始まります～

※口座振替は毎月25日です。25日が土・日・祝日の場合は、翌日金融機関の営業日となります。

令和7年度の口座振替は5月から始まります。5月の口座振替は **5月26日(月)です。** 前日までに口座残高のご確認を忘れずにお願いします。

5月～1月まで 小学校は5,000円 中学校は5,600円です。2月の口座振替の金額については 給食回数によって調整された金額です。

詳細については、後日書面にてお知らせいたします。

