

4月こんだてよていひょう

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		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・ たまご・だいず	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
10(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		584 711 kcal
	カミカミタコメンチ	スケソウダラ タコ だいず	あおさ		キャベツ ベにしょうが	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	27.2 32.4 g
	とうふボールのトマトにこみ	とりにく とうふ ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ	パンこ さとう マカロニ		20.5 23.7 g
	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		2.7 3.4 g
11(金)	ごはん / 牛乳		牛乳					519 635 kcal
	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	あぶら	19.1 21.7 g
	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		14.6 15.1 g
	とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん	じゃがいも		1.8 2.0 g
14(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		499 650 kcal
	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		17.1 21.0 g
	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	オリーブゆ	13.0 15.2 g
	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		1.9 2.4 g
15(火)	よごわりまるがたコッパン / 牛乳		牛乳			パン		565 706 kcal
	ハンバーグきのこソースがけ	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	あぶら	27.3 33.8 g
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		あぶら	20.8 25.1 g
	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 パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ		2.8 3.5 g
16(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		537 683 kcal
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		24.5 29.9 g
	ほうれんそうのなめたけあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきだけ	さとう		14.5 16.2 g
	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		2.0 2.5 g
17(木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		613 726 kcal
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	20.5 23.7 g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		きゅうり だいこん とうもろこし			21.2 24.0 g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ しめじ	じゃがいも マカロニ		2.7 3.2 g
	おいおいデザート					さとう		
18(金)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		808 952 kcal
	やさしいたっぷりキーマカレー	ぶたにく ぶたしパー		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	25.3 29.3 g
	えだまめオムレツ	たまご			えだまめ	さとう	あぶら	24.0 27.8 g
	フルーツボンチ				レモン もも ラ・フランス	さとう はちみつ		2.3 2.8 g
21(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		510 655 kcal
	とりにくのごまみそがけ	とりにく みそ				さとう	ごま	23.3 29.8 g
	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		12.6 14.3 g
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ			だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも		2.1 2.5 g
22(火)	せわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		575 708 kcal
	セルフホットドッグ	ウインナー				さとう かたくりこ		22.0 26.6 g
	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		27.0 32.4 g
	こまつなのコンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい			3.0 3.7 g

- ※ 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・かになどのアレルギー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月こんだてよていひょう

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		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・ たまご・だいず	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			ごはん		522 666 kcal
	いかのてりやき	いか	『3』つく日は カミカミデー 			さとう		25.5 32.3 g
	ごもくきんぴら	とりにく		にんじん	ごぼう ほししいたけ えだまめ れんこん	こんにゃく さとう	あぶら ごま	14.0 15.6 g
	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			1.9 2.3 g
24(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		608 759 kcal
	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	27.1 33.4 g
	ブ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	オリーブゆ	20.9 25.4 g
	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		3.4 4.3 g
25(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		584 701 kcal
	さばのみそに	さば みそ				さとう		22.9 25.6 g
	カミカミかりほりあえ				キャベツ きゅうり えだまめ ほしだいこん	さとう		21.0 21.6 g
	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		2.1 2.4 g
28(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		550 674 kcal
	はるまき	ぶたにく	毎月28日は 『いわて減塩・適塩の日』 	にんじん	たまねぎ	はるさめ		17.6 20.4 g
	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	18.9 20.5 g
	わかめスープ	とりにく とうふ		にんじん	はくさい えのきだけ ねぎ			1.7 1.9 g
30(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		529 643 kcal
	とりつくね	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ		19.8 22.3 g
	キャベツとシラスのいためもの	しらす		にんじん	キャベツ もやし	かたくりこ	あぶら こまあぶら	17.1 17.7 g
	ひきなのみそしる	みそ		にんじん	だいこん ほししいたけ しめじ えのきだけ ごぼう ねぎ			1.7 1.9 g

- ※ 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・かになどのアレルギー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。

