



4月こんだてよていひょう

令和8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		
		1群 【たんぱく質】 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
8(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		559	704	kcal
	とりつくね	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ		20.8	24.8	g
	やさしいため	ぶたにく	かんでん	あおピーマン あかピーマン	キャベツ しょうが	さとう	あぶら	17.0	19.3	g
	さんりくわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも		1.6	1.9	g
9(木)	せわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		595	745	kcal
	おさかなナゲット (小2こ 中3こ)	たちうお いか あじ いわし たら ぶり ウイナー			たまねぎ しょうが	こむぎこ	あぶら	24.2	29.9	g
	スパゲティナポリタン			ピーマン	たまねぎ しめじ	スパゲティ	オリーブゆ	21.7	26.1	g
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	セロリ だいこん たまねぎ キャベツ			2.9	3.7	g
10(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		551	691	kcal
	チキンピザのく	とりにく			たけのこ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	25.8	30.6	g
	きりほしだいこんのナムル			ほうれんそう	きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	14.8	16.3	g
	ワントンスープ	とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ ほうきさい たまねぎ えのきだけ ねぎ	パンこ 小麦ぎこ		1.9	2.2	g
13(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		515	656	kcal
	いかにカレーやき	いか			にんにく			25.6	32.1	g
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん	ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	13.0	14.3	g
	めかぶのみそしる	とうふ みそ	めかぶ	にんじん	だいこん ほうきさい えのきだけ ねぎ			2.0	2.4	g
14(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		542	654	kcal
	フィレオチキン	とりにく				小麦ぎこ パンこ	あぶら	27.2	32.6	g
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー きピーマン	キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら	17.8	20.3	g
	ABCスープ	ウイナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	マカロニ		2.7	3.3	g
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう				
15(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		581	708	kcal
	さばのみそに	さば みそ				さとう		27.5	30.8	g
	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	16.5	17.5	g
	ふのすましじる	とうふ		にんじん	だいこん たけのこ ほうししいた け ねぎ	ふ		2.1	2.3	g
16(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		558	664	kcal
	ポテトカップグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	21.8	25.5	g
	パンネとにくだんごのトマトにこみ	とりにく ぶたにく		さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく	パンこ マカロニ さと	オリーブゆ	18.8	21.1	g
	むぎいりやさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ	むぎ		2.8	3.3	g
17(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		541	661	kcal
	しのだに	あぶらあげ とりに く ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう		21.0	24.0	g
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ えのきだけ	さとう		16.3	17.0	g
	キムチとんじる	ぶたにく みそ		にんじん なら	たまねぎ だいこん ほうししいた け ねぎ しょうが	じゃがいも		1.8	2.0	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8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		
		1群 【たんぱく質】 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
20(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		643	828	kcal
	はるまき	ふたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ はるさめ こめこ	あぶら	18.9	22.6	g
	ラーメンサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ	ラーメン さとう	ごまあぶら ごま	23.5	28.5	g
	わかめスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ			1.6	2.0	g
21(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		708	860	kcal
	はながたハンバーグケチャップソース	とりにく ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	かたくりこ		28.1	34.6	g
	グリーンサラダ		にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて	ブロッコリー	カリフラワー きゅうり キャベツ			24.6	28.8	g
	コーンクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも こめこ	バター	2.7	3.4	g
	おいおいクレープ	とうにゅう			いちご	さとう こめこ	あぶら			
22(水)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			むぎ ごはん		702	906	kcal
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	22.1	26.6	g
	プレーンオムレツ	たまご				さとう	あぶら	21.2	26.0	g
	フルーツポンチ				レモン りんご もも ようなし	さとう はちみつ		2.2	2.7	g
23(木)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		613	754	kcal
	セルフホットドッグ	ふたにく				さとう かたくりこ		22.5	27.2	g
	ごぼうサラダ			にんじん	キャベツ れんこん きゅうり とうもろこし	さとう		25.9	31.1	g
	ラビオリときのこのスープ	ふたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ えのきたけ	こむぎこ パンこ	あぶら	2.9	3.7	g
24(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		532	678	kcal
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		21.6	26.2	g
	みそやさいいため	あつあげ みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	13.8	15.4	g
	さわにわん	ふたにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	かたくりこ		2.0	2.4	g
27(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		552	711	kcal
	ぶりキャベツカツ	ぶり			キャベツ	パンこ	あぶら	16.4	19.3	g
	きざみこんぶのもの	とりにく	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	17.3	19.7	g
	なめこやさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい なめこ ねぎ			1.8	2.2	g
28(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		598	723	kcal
	とりにくのトマトに	とりにく	毎月28日は 『いわて減塩・適塩の日』		たまねぎ にんにく	さとう	オリーブゆ	28.5	33.8	g
	マカロニサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう		21.1	24.2	g
	にくだんごのカレースープ	とりにく とうふ ふたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	パンこ じゃがいも		2.6	3.2	g
30(木)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン こくとう	マーガリン	606	744	kcal
	てりやきチキン	とりにく			しょうが	はちみつ		31.7	39.5	g
	さけポテトコンソメに	さけ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう じゃがいも	オリーブゆ	19.1	22.3	g
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	オリーブゆ	2.8	3.4	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。）