



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
🍴 こどもの日給食 🍴							
1	金	たけのこごはん	○	米 強化米	油揚げ	たけのこ 人参 ごぼう	728 kcal
		さわらのほろか焼き		砂糖	さわら 味噌		30.8 g
		中華クラゲの和え物		ごま	くらげ	小松菜 もやし こんにゃく きゅうり パプリカ	19.3 g
		わらびの味噌汁		じゃがいも	豆腐 油揚げ 味噌	わらび にんじん ねぎ	2.6 g
		かしわもち		砂糖 米粉 パーム油	あずき 寒天		
4	月	🎵 みどりの日 🎵					
5	火	🎵 こどもの日 🎵					
6	水	🎵 振替休日 🎵					
7	木	米粉パン	○	米粉 小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		733 kcal
		白身魚フライ		パン粉 小麦粉 でん粉 米油	ホキ		31.9 g
		オムレツ		パン粉 オリーブ油		玉ねぎ パプリカ しめじ アスパラガス トマト にんじ	25.0 g
		かぶの豆乳クリームスープ			鶏肉 豆乳	かぶ 玉ねぎ 白菜 人参 マッシュルーム	3.5 g
8	金	麦ごはん	○	米 強化米 麦			713 kcal
		厚焼き玉子		砂糖 菜種油	卵		31.3 g
		豚肉とごぼうの味噌炒め		ごま油 砂糖 ごま	豚肉 大豆 味噌 いわし粉	ごぼう 人参 たけのこ こんにゃく	20.3 g
		米粉麺汁		米油 米粉麺	鶏肉 油揚げ	人参 大根 しいたけ ねぎ 小松菜	2.7 g
		おかかふりかけ		砂糖	かつお のり		
11	月	麦ごはん	○	米 強化米 麦			683 kcal
		鶏肉の照り焼き		砂糖	鶏肉		33.1 g
		肉じゃが		じゃがいも 米油 砂糖	豚肉	生姜 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん	17.5 g
		県産豆腐の味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	大根 白菜 ねぎ	2.1 g
12	火	麦ごはん	○	米 強化米 麦			794 kcal
		豚肉のごまダレがけ		米油 すりごま 砂糖 でん粉	豚肉		29.9 g
		春雨サラダ		春雨 ごま油 砂糖	鶏肉	人参 きゅうり もやし コーン	28.0 g
		キャベツの味噌汁			厚揚げ 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ	2.0 g
13	水	麦ごはん	○	米 強化米 麦			797 kcal
		手包みぎょうざ		小麦粉 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	29.9 g
		厚揚げの味噌炒め		ごま油 でん粉	厚揚げ 鶏肉 豚肉 味噌	生姜 にんにく キャベツ エリンギ 青ピーマン	26.1 g
		ふんわり卵の中華風コンスープ		ごま油 でん粉	卵 豚肉	玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし コーン	2.3 g
		ジュースフルーツ				ジュースフルーツ	
14	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		811 kcal
		あらびきウインナー		砂糖 はちみつ	豚肉		31.4 g
		焼きそば		小麦粉 菜種油 大豆油 砂糖 米油	豚肉	人参 玉ねぎ もやし 青ピーマン 赤ピーマン 気ピーマン オレンジピーマン	34.7 g
		あさり肉団子のスープ		パン粉 でん粉 砂糖	あさり 鶏肉 豚肉 豆腐 あおえんとろ豆 ひよこ豆 いんげん豆	玉ねぎ 枝豆 コーン キャベツ たけのこ アスパラガス 人参 葱らび 生姜	3.9 g
		いちごの紅白パンナコッタ		砂糖 水あめ でん粉 大豆油	豆乳クリーム	いちご	
15	金	麦ごはん	○	米 強化米 麦			771 kcal
		あじ開きフライ		パン粉 小麦粉 米油	あじ		31.6 g
		ひじきの和風コールドスロー		ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	ひじき かまぼこ ツナ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	26.4 g
		豚汁		ごま油 じゃがいも	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 玉しいたけ ねぎ こんにゃく にんじ	2.5 g
18	月	麦ごはん	○	米 強化米 麦			653 kcal
		ジョアストロベリー		砂糖	脱脂粉乳	いちご	24.6 g
		いわしの梅煮		砂糖 でん粉	いわし	梅	12.2 g
		切干大根のピリ辛炒め		砂糖	豚肉	生姜 にんにく 切干大根 こんにゃく 青ピーマン 赤ピーマン	2.8 g
		みそひつつみ		豆いとも	鶏肉 味噌	大根 ふき みず 枝豆 わらび ごぼう ねぎ しいたけ 人参	
19	火	麦ごはん	○	米 強化米 麦			659 kcal
		鶏肉のねぎチリ焼き		ごま 砂糖	鶏肉 味噌	ねぎ 生姜	30.5 g
		やみつぎキャベツ		ごま油 ごま オリーブ油	ツナ	きゅうり キャベツ もやし にんじ	17.3 g
		ビーフンスープ		ビーフン	鶏肉	玉ねぎ 人参 玉しいたけ 小松菜 白菜 たけのこ	2.0 g



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
20 水	麦ごはん	○	※ 強化米 麦			860 kcal
	ほうれん草オムレツ		大豆油	卵	ほうれん草	24.4 g
	フルーツポンチ		砂糖	楽天 豆乳	もも みかん りんご ぶどう	18.3 g
	チキンカレー		じゃがいも	鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリ りんご	4.0 g
★ ★ ビクトリア給食 ★ ★						
21 木	テーブルロールパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン	脱脂粉乳		840 kcal
	鮭の豆乳クリームソース		小麦粉 オリーブ油 マーガリン はちみつ	豆乳	マッシュルーム にんにく パセリ	37.8 g
	トマトチリビーンズ		じゃがいも オリーブ油 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆 えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	31.9 g
	岩手の恵みスープ		でん粉	わかめ ゆめかぶ	ねぎ 王しいたけ なめこ 大根	4.0 g
	メープルジャム		砂糖 メープルシガー	楽天		
22 金	麦ごはん	○	※ 強化米 麦			712 kcal
	塩唐揚げ		砂糖 ごま油 でん粉 米粉 米油	鶏肉	にんにく	32.4 g
	すき昆布の炒め煮		砂糖	まき昆布 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	人参 ねぎ こんにゃく	24.2 g
	ごま豆乳味噌汁		じゃがいも ごま	鶏肉 大豆 豆腐 豆乳 味噌	ほうれん草 しめじ 人参	2.7 g
25 月	わかめごはん	○	※ 強化米 麦	わかめ		728 kcal
	揚げ玉衣のささみ揚げ		パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 大豆油 米油	鶏肉	紅生姜	26.9 g
	ブロッコリーのおかか和え		砂糖 米油	ツナ かつお	ブロッコリー キャベツ ねぎ 人参	23.8 g
	なめこの味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	人参 大根 なめこ ねぎ	3.3 g
26 火	麦ごはん	○	※ 強化米 麦			679 kcal
	白ごまつくね(2個)		砂糖 ごま パン粉 でん粉 大豆油 菜種油	鶏肉	玉ねぎ	29.5 g
	スタミナ納豆和え		砂糖 ごま油 ごま	納豆 鶏肉 かつお	ほうれん草 オクラ ねぎ 人参 にんにく 生姜	18.0 g
	ワンドンスープ		ワンドン	さつま揚げ	生姜 王しいたけ たけのこ ねぎ 白菜 人参	2.3 g
	ミニフィッシュ		砂糖	かたくちいわし		
27 水	麦ごはん	○	※ 強化米 麦			696 kcal
	かつおフライ		パン粉 小麦粉 米油	かつお		28.2 g
	ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖		ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	21.1 g
	わかめの味噌汁			豆腐 油揚げ わかめ 味噌	大根 人参 ねぎ	2.3 g
28 木	背割リコッペパン (河南・仙北・大宮・城東・見前)	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		707 kcal
	きな粉揚げパン(飯岡・乙部・見前南)		小麦粉 砂糖 ショートニング 米油	きな粉		40.3 g
	鶏肉のハーブ焼き		砂糖	鶏肉	パプリカ	23.0 g
	あさりとアスパラガスのペンネ		オリーブ油 ペンネ	あさり 鶏肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス セロリ	4.2 g
	野菜のカレースープ		押麦 米粉	鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ 切王大根 ブロッコリー	
29 金	麦ごはん	○	※ 強化米 麦			664 kcal
	ほっけの塩焼き			ほっけ		33.0 g
	筑前煮		米油 砂糖	鶏肉 油揚げ	生姜 人参 ごぼう れんこん 王しいたけ こんにゃく たけのこ いんげん	15.9 g
	キムチ汁		米油 砂糖	鶏肉 豆腐 味噌 昆布	生姜 人参 白菜 ねぎ にんにく えのきだけ 大根 唐辛子 にんにく	2.7 g
	オレンジ				オレンジ	

今月の平均栄養価
 エネルギー 735kcal たんぱく質 31.0g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.9g

アクセスはこちら

給食だより・献立表
(盛岡市ホームページ)

- * 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)
- * 下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
- * 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・ひつま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。