

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月	ごはん	○	※ 強化米			772 kcal
	盛岡市産牛入りメンチカツ		米油 バン粉 砂糖 小麦粉	豚肉 生肉	玉ねぎ	26.6 g
	キムチ肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖	豚肉 こんぶ	玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん 白菜 大根 とうもろこし にんにく ねぎ しょうが	21.3 g
	切干大根の味噌汁			厚揚げ 味噌	切干大根 しめじ 人参 チンゲンサイ	2.7 g
	盛岡市産りんごシャーベット		砂糖		りんご	
2火	ごはん	○	※ 強化米			779 kcal
	ぎょうざ		小麦粉 植物油 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも	33.2 g
	ホイコーロー		米油 砂糖	豚肉 味噌	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参	26.5 g
	担々春雨スープ		ごま油 春雨 ごま	豚肉 味噌 豆乳	白菜 玉ねぎ じゃがいも パプリカ	2.1 g
3水	ごはん	○	※ 強化米			695 kcal
	ほっけの照り焼き		砂糖 でんぷん	ほっけ 味噌		30.3 g
	五目きんぴら		米油 砂糖	豚肉	しょうが 人参 ごぼう たくのこ ピーマン れんこん こんにゃく	17.3 g
	盛岡市産うるいの味噌汁		じゃがいも	厚揚げ 味噌	うるい 人参 えのきたけ	2.2 g
	メロン				メロン	
4木	ミルクパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	クリーム 脱脂粉乳		978 kcal
	鶏むね肉の香草グリル			鶏肉	玉ねぎ にんにく バジル パセリ	43.6 g
	ペンネボロナーゼ		米油 ペンネ 砂糖 大豆油	豚肉 豚しゃぶ	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ	30.2 g
	豆っこスープ			ウインナー 大豆	コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	3.4 g
	レモンゼリー		砂糖		ナタデココ レモン	
5金	ごはん	○	※ 強化米			813 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		米油 でんぷん 砂糖 大豆油 小麦粉	ちくわ あおさ		30.2 g
	かみかみ納豆和え		ノエッグマヨネーズ 砂糖	かつおぶし なつとろ	きんぴら もやし キャベツ 人参 大根	26.2 g
	あさり入りわかめうどん		うどん	あさり 油揚げ なたと わかめ	人参 えのきたけ ねぎ	2.7 g
	雑穀と野菜のかみむりかけ		米 ひえ 砂糖 じゃがいも でんぷん キヌア 水あめ	かつおぶし	広島菜 あずな 大根菜 コーン トマト かぼちゃ 抹茶	
8月	ごはん	○	※ 強化米			714 kcal
	骨ごとさばの味噌煮		砂糖 でんぷん	さば 味噌		29.2 g
	ひじき和え		ごま油 砂糖	ひじき 寒天	人参 もやし キャベツ ブロッコリー きんぴら	20.9 g
	沢煮椀			豚肉	人参 ごぼう たくのこ 玉ねぎ じゃがいも こんにゃく	2.5 g
	さつま芋スティック		さつま芋 砂糖 米油			
🍎中総体 応援給食🍎						
9火	ごはん	○	※ 強化米			883 kcal
	ジョアストロベリー		砂糖	脱脂粉乳	いちご	26.8 g
	いかのメンチ勝つ!		米油 バン粉 砂糖 大豆油 小麦粉	いか 大豆	キャベツ 人参 しょうが にんにく	22.6 g
	フルーツヨーグルト和え		砂糖	ヨーグルト	みかん りんご もも	3.5 g
	お豆のキーマカレー		米油 じゃがいも	豚肉 豚しゃぶ 大豆	にんにく しょうが パプリカ 玉ねぎ じゃがいも コーン ブロッコリー	
10水	ごはん	○	※ 強化米			850 kcal
	県産豚の中華香味揚げ		でんぷん 米油 砂糖	豚肉	しょうが にんにく	34.4 g
	かみかみ中華ナムル		ごま	きわかめ	切干大根 大豆もやし パプリカ	29.2 g
	野菜ちゃんぽん		ちゃんぽん麺	豚肉 なた	キャベツ もやし 葱らび 玉ねぎ 人参 コーン	3.7 g
	梅小魚		水あめ 砂糖	いわし	うめ	
🏆サッカーワールドカップ応援給食🏆						
11木	テーブルロールパン	○	小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		861 kcal
	ショットブラル(スウェーデン風ミートボール)(3個)		植物油 でんぷん 砂糖 マーガリン なたね油	鶏肉 豚肉 大豆 豆乳	しょうが にんにく 玉ねぎ パセリ	32.6 g
	スタンポット(オランダ風マッシュポテト)		じゃがいも ノエッグマヨネーズ 砂糖	ウインナー 豆乳	人参 キャベツ コーン	37.4 g
	ショルバ(チェニア風ピリからスープ)		マカロニ	鶏肉 ひよこ豆 大豆	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト レモン	3.7 g
	ワールドカップトリプルゼリー		砂糖		ぶどう ライム ブルーベリー	
12金	ごはん	○	※ 強化米			695 kcal
	五目厚焼き玉子		砂糖 水あめ でんぷん 植物油	卵 あおのり	人参 しょうが	28.0 g
	青菜のごまじゃこ和え		砂糖 米油 ごま	しらす かつおぶし	小松菜 もやし コーン	21.2 g
	県産豆腐のかみなり汁		ごま油	豆腐 鶏肉 味噌	人参 ごぼう 白菜 玉ねぎ じゃがいも こんにゃく	2.7 g
	のり佃煮		水あめ 砂糖	のり		

歯と口の健康週間



給食だより・献立表 (盛岡市ホームページ)



今月の平均栄養価
 エネルギー 787kcal たんぱく質 30.1g 脂質 24.2g 食塩相当量 2.9g

* 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)
 * 下線かしてある食材は、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。

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
15 月	ごはん	○	米 強化米			755 kcal
	盛岡市産小松菜シューマイ(2個)		でんぶん ねぎ油 砂糖 小麦粉	豚肉 大豆	玉ねぎ 小松菜 しよが	27.2 g
	パンサンスー		春雨 砂糖 ごま油 ごま	ムム	もやし きゅうり パプリカ	20.4 g
	なめこマーボー		ごま油 でんぶん	豚肉 豆腐 味噌	なめこ 玉ねぎ 玉ねぎ ねぎ ねぎ ねぎ ねぎ	2.9 g
和菓子の日給食						
16 火	ごはん	○	米 強化米			832 kcal
	ささみフライ梅ソースがけ		米油 大豆油 砂糖 パン粉 でんぶん	鶏肉 大豆 味噌	梅 しそ	29.3 g
	厚揚げの磯煮		砂糖	豚肉 厚揚げ ひじき	人参 玉ねぎ いんげん	25.9 g
	ひきな汁			油揚げ 味噌	人参 大根 白ネギ ねぎ	2.8 g
	水まんじゅう		砂糖 くるこ わらびでんぶん	こしあん 栗天		
17 水	ごはん	○	米 強化米			783 kcal
	焼きさばのおろしたれ		米油 砂糖 でんぶん	さば	大根	31.3 g
	すき昆布の煮物		米油 砂糖	まきこみゆ 油揚げ 大豆	しめじ こんにゃく 人参 いんげん	28.6 g
	鶏ごぼう汁		米油	豚肉	人参 大根 ごぼう マッシュルーム ねぎ	2.3 g
オレンジ				オレンジ		
18 木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		760 kcal
	県産ポークソテー		砂糖	豚肉	しよが	35.5 g
	大根の洋風煮		オリーブ油	ベーコン	大根 人参 コーン いんげん こんにゃく	28.6 g
	あざりとキャベツのクラムチャウダー		じゃがいも	あざり ウィンナー 生乳	玉ねぎ にんにく パプリカ しめじ キャベツ	4.0 g
	岩手県産さくらんぼ				さくらんぼ	
19 金	ごはん	○	米 強化米			725 kcal
	県産だし巻き玉子		砂糖 でんぶん 大豆油	卵		30.0 g
	県産スルメイカの煮物		じゃがいも 砂糖	いんげん	こんにゃく 人参 きぬぎや	15.4 g
	山菜ひつまみ		まいたけ	豚肉 油揚げ	ごぼう ねぎ ねぎ ねぎ ねぎ わらび とうもろこし 玉ねぎ 人参	2.9 g
	味付けのり		砂糖 水あめ		のり	
22 月	中学校 全校欠食					
23 火	ごはん	○	米 強化米			767 kcal
	北海道産ほっけフライ		米油 パン粉 小麦粉	ほっけ		30.0 g
	チーズサラダ			チーズ	キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ	24.8 g
	北海道スープカレー		米油 じゃがいも 大豆油	豚肉	にんにく しよが 塩こ 玉ねぎ 人参 セロリ トマト ブロッコリー	2.0 g
24 水	ごはん	○	米 強化米			757 kcal
	県産鶏つくね		砂糖 でんぶん パン粉 小麦粉	豚肉 ひじき	玉ねぎ 人参	30.6 g
	納豆和え			なっとう かつおぶし	ほうれん草 もやし キャベツ 人参	19.1 g
	豚汁		米油 じゃがいも	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ にんにく	2.7 g
アセロラゼリー	砂糖 水あめ	栗天		アセロラ レモン		
25 木	こくとうパン	○	小麦粉 こくとう 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		738 kcal
	県産タラのレモンソース揚げ		米油 でんぶん 砂糖	たら	レモン	31.4 g
	切干大根のカレー炒め		米油 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ 切干大根 いんげん	22.7 g
	野菜スープ			ウィンナー	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜	3.6 g
オレンジ				オレンジ		
26 金	ごはん	○	米 強化米			727 kcal
	ほうれん草まんじゅう(2個)		ごま油 砂糖 小麦粉 なたね油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ ほうれん草 しよが	22.5 g
	大学芋		さつまいも 米油 砂糖 ごま			24.2 g
八宝菜	でんぶん ごま油	豚肉 なたね	人参 玉ねぎ ねぎ ねぎ マッシュルーム	1.9 g		
29 月	ごはん	○	米 強化米			755 kcal
	春巻き		植物油 小麦粉 春雨 砂糖 粉あめ ショートニング 米油	大豆 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし たけのこ	25.3 g
	豚キムチ炒め		ごま油 砂糖	豚肉 こんぶ	にんにく 人参 玉ねぎ もやし ねぎ ねぎ しめじ 白菜 大根 たらし しよが	20.5 g
	あざりと春雨のスープ		春雨 ごま油 ごま	あざり わかめ	油揚げ 人参 たけのこ ねぎ	2.6 g
ぶどうゼリー	砂糖			ぶどう		
30 火	ごはん	○	米 強化米			880 kcal
	ジョアブレン		砂糖	脱脂粉乳		25.4 g
	ほうれん草オムレツ		大豆油	卵	ほうれん草	24.6 g
	フルーツ白玉		上新粉 砂糖 でんぶん		みかん りんご もも	3.4 g
ハッシュドポーク	じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	にんにく しよが		

