
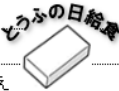


日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
1 月	ごはん	○	こめ きよかまい			603 kcal	
	けんさんとりつくね		さとう でんぷん パンこ こむぎこ	とりにく ひじき	たまねぎ にんじん	23.1 g	
	キムチにくじゃが		こめ油 じゃがいも さとう	ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん こんぶく いんげん はくさい だいこん とがらし にんにく ねぎ しよが	15.7 g	
	きりぼしだいこんのみそしる			あつあげ 魚子	きりぼしだいこん しめじ にんじん マンゲリサイ	2.5 g	
	もりおかしさんりんごシャーベット		さとう		りんご		
2 火	ごはん	○	こめ きよかまい			627 kcal	
	ぼうぎょうぎ		パンこ さとう たいず油 こむぎこ みずあめ	ぶたにく とりにく たいず	キャベツ たまねぎ ねぎ いらし しよが	24.5 g	
	ホイコーロー		こめ油 さとう	ぶたにく 魚子	にんにく しよが たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん	22.4 g	
	たんたんはるさめスープ		ごま油 はるさめ ごま	ぶたにく 魚子 とりにく	はくさい 団山いだけ いらし パプリカ	1.7 g	
3 水	ごはん	○	こめ きよかまい			624 kcal	
	けんさんぶたのしょうがやき		さとう	ぶたにく	しよが	25.3 g	
	ごもくきんびら		こめ油 さとう	ぶたにく	しよが にんじん ぼうろ たけのこ ピーマン れんこん こんぶく	19.2 g	
	もりおかしさんうるいのみそしる		じゃがいも	あつあげ 魚子	うらら にんじん えのきたけ	2.3 g	
	メロン				メロン		
4 木	ミルクパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	クリーム だんごあんじょう		805 kcal	
	こもちぎひなごのかりかりフライ(2こ)		こめ油 みずあめ さとう でんぷん げんまいこ しよぶつ油 こめこパンこ	きひなご	しよが じゃがいも	30.4 g	
	ペネネポロネーゼ		こめ油 ペネネ さとう たいず油	ぶたにく ぶたしー	にんにく たまねぎ セロリ トマト パセリ	26.7 g	
	まめっこスープ			ウインナー だいご	コーン にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	2.5 g	
	レモンゼリー		さとう		ナタデココ レモン		
5 金	ごはん	○	こめ きよかまい			598 kcal	
	ちくわのいそべやき		こむぎこ さとう しよぶつ油 たいず油	ちくわ たいず あおさ		24.9 g	
	かみかみなっとうあえ		ノエッグマヨネーズ さとう	かつおぶし なっとう	きゅうり だいご キャベツ にんじん たいこん	16.8 g	
	あさりいわかぬうどん		うどん	あさり あぶらあげ なたと わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	2.3 g	
	ぎょこくとやさいのかもふりかけ		こめ ひえ さとう じゃがいも でんぷん キヌア みずあめ	かつおぶし	ひろしまな あずな たいこんば コーン トマト かつおぶし まっちゃん		
8 月	ごはん	○	こめ きよかまい			580 kcal	
	けんさんいかフライ		こめ油 パンこ こむぎこ でんぷん	いか たいず		22.3 g	
	ひじきあえ		ごま油 さとう	ひじき かんてん	にんじん だいご キャベツ ブロッコリー きゅうり	18.1 g	
	さわにわん			ぶたにく	にんじん ぼうろ たけのこ 団山いだけ ねぎ こんぶく	1.8 g	
	さつまいもスティック		さつまいも さとう こめ油				
9 火	ごはん	○	こめ きよかまい			659 kcal	
	ジョアストロベリー		さとう	だんごあんじょう	いちご	22.6 g	
	ごぼうバーグ		パンこ さとう ごま油	とりにく たいず	たまねぎ ごぼう	16.3 g	
	フルーツヨーグルトあえ		さとう	ヨーグルト	みかん りんご もも	2.7 g	
	おまめのキーマカレー		こめ油 じゃがいも	ぶたにく ぶたしー だいご	にんにく しよが パプリカ たまねぎ りんご コーン ブロッコリー		
10 水	ごはん	○	こめ きよかまい			617 kcal	
	けんさんどりのちゅうかこうみやき		ごま油 さとう	とりにく	しよが にんにく	28.0 g	
	かみかみちゅうかなムル		ごま	きわかめ	きりぼしだいこん だいご油 パプリカ	18.6 g	
	やさいちゃんぼん		ちゃんぼんのん	ぶたにく なたと	キャベツ だいご たらげ たまねぎ にんじん コーン	3.1 g	
	うめこぎかな		みずあめ さとう	いわし	うめ		
11 木	🍌🏆サッカーワールドカップ応援給食🏆🍌						
	テーブルロールパン	○	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	だんごあんじょう		659 kcal	
	ショオプッパル(スウェーデンふりそとボール)(2こ)		パンこ しよぶつ油 でんぷん さとう マーガリン なたね油	とりにく たいず とりにく	たまねぎ パセリ	24.7 g	
	スタンポット(オランダふうマッシュポテ)		じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう	ウインナー とりにく	にんじん キャベツ コーン	28.3 g	
	ショルバ(チェニシアふうどりからスープ)		マカロニ	とりにく ひよこまめ だいご	にんにく たまねぎ セロリ トマト レモン	3.1 g	
	ワールドカップトリプルゼリー		さとう		ぶどう ライム ブルーベリー		
							
12 金	ごはん	○	こめ きよかまい			567 kcal	
	ごもくあつやきたまご		たいず油 さとう	たまご ぶたにく せうちん	にんじん たまねぎ ほうれんそう 団山いだけ	23.7 g	
	あおなのごまじゃこあえ		さとう こめ油 ごま	しらす かつおぶし	ごまつな だいご コーン	18.6 g	
	けんさんどうふのかみなりじる		ごま油	たらふ とりにく 魚子	にんじん ぼうろ はくさい 団山いだけ ねぎ こんぶく	2.4 g	
	のりつくだに		みずあめ さとう	のり			
15 月	ごはん	○	こめ きよかまい			661 kcal	
	はるまぎ		しよぶつ油 こむぎこ はるさめ さとう こなあめ ショートニング こめ油	たいず とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ	21.7 g	
	パンサンスー		はるさめ さとう ごま油 ごま	ムム	だいご きゅうり パプリカ	23.0 g	
	なめこマーボー		ごま油 でんぷん	ぶたにく たらふ 魚子	なめこ たまねぎ 団山いだけ ねぎ いらし たけのこ しよが にんにく	2.3 g	

歯と口の健康週間



* 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。

日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
和菓子の日給食						
16 火	ごはん	○	こめ きよかまい			616 kcal
	ほっけのてりやき		さとう	ほっけ		26.4 g
	あつあげのいそに		さとう	ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん たまねぎ いんげん	18.3 g
	ひきなじる			あぶらあげ み子	にんじん だいこん はくさい ねぎ	1.9 g
	みずまんじゅう		さとう くずこ わらびでんぶん	こしあん かんてん		
17 水	ごはん	○	こめ きよかまい			630 kcal
	さばのみそに		さとう でんぶん	さば みそ		27.9 g
	すぎこんぶのもの		この油 さとう	すぎこんぶ あぶらあげ ねぎ	しめじ こんにゃく にんじん いんげん	21.5 g
	とりごぼうじる		この油	とりく	にんじん だいこん ごぼう ちんねんさい ねぎ	2.2 g
	オレンジ				オレンジ	
18 木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんしふんにょう		672 kcal
	もりおかしさんぎゅうりメンチカツ		この油 パンこ さとう こむぎこ	ぶたにく きゅうりく	たまねぎ	28.2 g
	だいこんのようふうに		オリーブ油	ペーコシ	だいこん にんじん コーン いんげん こんにゃく	27.5 g
	あさりとかまのクラムチャウダー		じゃがいも	あさり ウイナー じゃがいも	たまねぎ にんにく パプリカ しめじ キャベツ	3.2 g
	いわてけんさんさくらんぼ				さくらんぼ	
19 金	ごはん	○	こめ きよかまい			589 kcal
	けんさんあつやきたまご		さとう でんぶん たいず油	たまご		25.3 g
	けんさんスルメイカのもの		じゃがいも さとう	いか	こんにゃく にんじん きめきや	14.0 g
	さんさいひつつみ		まいとん	とりく あぶらあげ	ごぼう ねぎ みそ みつめかけ わらび うずい 団子しいたけ にんじん	2.5 g
	あじつけのり		さとう みずあめ	のり		
22 月	ごはん	○	こめ きよかまい			596 kcal
	タコライスのご			ぶたレバー ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト パプリカ ピーマン	23.5 g
	おきなわパインいりフルーツポンチ		さとう	かんてん とりこゆう	パイナップル みかん りんご もも ぶどう	17.3 g
	おきなわもずくのみそしる			もずく とろろ み子	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	2.3 g
23 火	ごはん	○	こめ きよかまい			628 kcal
	ポークウイナー(2ほん)		さとう はちみつ	ぶたにく		23.7 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	26.8 g
	ほっかいどうスープカレー		この油 じゃがいも たいず油	とりく	にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん セロリ トマト ブロッコリー	1.7 g
陸上競技記録会 応援給食						
24 水	ごはん	○	こめ きよかまい			729 kcal
	けんさんどりのからあげ		さとう でんぶん この油	とりく	しょうが にんにく	28.8 g
	なっとうあえ			なっとう かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	27.4 g
	どんじる		この油 じゃがいも	ぶたにく とろろ み子	ごぼう にんじん 団子しいたけ ねぎ にんにく	2.0 g
	アセロラゼリー		さとう みずあめ	かんてん	アセロラ レモン	
25 木	こくとうパン	○	こむぎこ こくとう さとう ショートニング	だんしふんにょう		572 kcal
	けんさんタラのハーブグリル		ノンエッグマヨネーズ	たら	たまねぎ にんにく パプリカ パセリ	26.5 g
	きりしまだいのカレーいため		この油 さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん いんげん	20.1 g
	やさいスープ			ウイナー	キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな	3.0 g
	オレンジ				オレンジ	
26 金	ごはん	○	こめ きよかまい			657 kcal
	ぎょうざ		こむぎこ しゅぶつ油 こま油 さとう	ぶたにく とりく たいず	キャベツ たまねぎ じゃがいも	22.9 g
	だいがくいも		かつまいち この油 さとう こま			21.3 g
	はっばうさい		でんぶん こま油	ぶたにく なたと	にんじん たまねぎ くらげ ちんねんさい だけのことしょうが	1.6 g
29 月	ごはん	○	こめ きよかまい			563 kcal
	もりおかしさんこまつなシューマイ		でんぶん ねぎ油 さとう こむぎこ	ぶたにく たいず	たまねぎ こまつな しょうが	22.0 g
	ぶたキムチいため		こま油 さとう	ぶたにく こんぶ	にんにく にんじん たまねぎ もやし じゃがいも ねぎ しめじ はくさい だいこん とうがらし しょうが	13.3 g
	あさりとほるさめのスープ		ほるさめ こま油 こま	あさり わかめ	くらげ にんじん だけのこと ねぎ	2.4 g
	ぶどうゼリー		さとう		ぶどう	
30 火	ごはん	○	こめ きよかまい			700 kcal
	ジョアプレーン		さとう	だんしふんにょう		24.7 g
	ゆでたまご			たまご		18.5 g
	フルーツしらたま		じょうしんこ さとう でんぶん		みかん りんご もも	2.7 g
	ハッシュドポーク		じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	

*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。

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 634kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.4g

