



令和8年度

## 7月献立表 (中学校)

盛岡市学校給食センター

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
<b>♪ たなぼた給食 ♪</b>						
1 水	ごはん		米 強化米			770 kcal
	ささみの 梅しそフライ		パン粉 小麦粉 植物油 米油	鶏肉 大豆粉	梅 しそ	31.3 g
	なすの炒め物	○	ごま油 砂糖	豚肉 豚レバー 厚揚げ 味噌	しょうが なす 玉ねぎ 人参 パプリカ 青ピーマン	21.2 g
	天の川塩麴スープ		麩 そうめん ごま油	かまぼこ	オクラ みつば 人参 しめじ しょうが	3.8 g
	七夕キラキラ餅		砂糖 炙りオカでんぶ	寒天	みかん	
2 木	コッペパン		小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		718 kcal
	いわしの 香草グリエ		パン粉 なたね油	いわし	パセリ タイム セージ フェンネル ローレル ローズマリー	34.2 g
	チリコンカン	○	米油 砂糖	豚肉 豚レバー 大豆 白インゲン豆	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	24.8 g
	夏がいっぱいスープ				ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン なす 枝豆 コーン 人参 しめじ 玉ねぎ	3.0 g
	りんごシャーベット		砂糖		りんご	
3 金	ごはん		米 強化米			823 kcal
	岩手純情メンチカツ		パン粉 砂糖 小麦粉 米油	豚肉	玉ねぎ	28.0 g
	ぎゅうりと蒸し鶏の和え物	○	砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 くらげ	切干大根 キヤベツ きゅうり	29.2 g
	醤油ラーメン		ラーメン ごま油	なると 豚肉	メンマ 人参 もやし コーン ねぎ	3.7 g
	骨丸ごとおかかふりかけ		砂糖	かつおぶし		
6 月	ごはん		米 強化米			685 kcal
	いかのピリ辛焼き	○	砂糖 ごま	いか 味噌	しょうが	32.8 g
	ピーマンともやしの塩昆布和え		ごま油 オリーブ油 砂糖	ツナ 昆布	人参 青ピーマン もやし	19.6 g
	揚げなすの味噌汁		大豆油	厚揚げ 味噌	なす 人参 キヤベツ ねぎ えのきたけ	3.1 g
<b>♪ 乙部中学校 希望献立 ♪</b>						
7 火	ごはん		米 強化米			724 kcal
	鶏のから揚げ		砂糖 片栗粉 米油	鶏肉	しょうが にんにく	28.9 g
	海藻と春雨の酢の物		春雨 砂糖 ごま油	わかめ 茎わかめ ぶのり きざみ昆布 青とさかのり 白とさかのり 赤とさかのり	パプリカ もやし 人参 きゅうり	16.5 g
	オクラの味噌汁			豆腐 豚肉 油揚げ 味噌	オクラ 人参 ねぎ	2.6 g
	ジョアブルーベリー		砂糖	脱脂粉乳	ブルーベリー	
8 水	ごはん		米 強化米			758 kcal
	さばのごまだれ焼き		ごま 砂糖	さば		31.9 g
	納豆サラダ	○		納豆 かつおぶし	ツルムラサキ もやし キヤベツ 人参	24.0 g
	ABCスープ		マカロニ	ウインナー	人参 玉ねぎ 切干大根 パセリ	2.8 g
	ミルマークコーヒー		砂糖			
9 木	コッペパン		小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		738 kcal
	きなこ揚げパン(仙北中、見前中のみ)		小麦粉 ショートニング 砂糖 米油	きなこ		32.4 g
	県産照り焼きチキン	○	砂糖	鶏肉	にんにく	32.2 g
	カリフラワーのカレー炒め		米油	ハム	カリフラワー パプリカ 青ピーマン にんにく	3.9 g
	白菜と肉団子のスープ		パン粉	鶏肉 豚肉 豆腐	切干大根 人参 白菜 しょうが 玉ねぎ 枝豆 コーン	
10 金	ごはん		米 強化米			749 kcal
	白身魚フライ		パン粉 小麦粉 でん粉 米油	ホキ		27.8 g
	なめたけ和え	○	砂糖		人参 もやし 切干大根 きゅうり えのきたけ	18.6 g
	ひつまみ汁		すいどん	油揚げ	大根 人参 しめじ こんにゃく ねぎ	2.9 g
	青のり小魚		砂糖	かたくちいわし 青のり		
13 月	ごはん		米 強化米			772 kcal
	さばの味噌煮		砂糖 でんぶ	さば 味噌		30.3 g
	焼きビーフン	○	ごま油 ビーフン	豚肉	しょうが にんにく キヤベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン きくらげ 干し椎茸	23.1 g
	県産どうふとなめこの中華スープ			豆腐	なめこ 玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ	3.0 g
	のり佃煮		水あめ 砂糖	のり		





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
14 火	ごはん		米 強化米			918 kcal
	ほうれん草オムレツ		大豆油	卵	ほうれん草	24.5 g
	マセドアンサラダ	○	じゃがいも パンエッグマヨネーズ 砂糖	ハム	きゅうり パプリカ コーン	38.1 g
	夏野菜カレー		米油 大豆油	豚肉	にんにく しょうが 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす スクッキー オクラ りんご	3.6 g
	アセロラミニゼリー		砂糖		アセロラ	
15 水	ごはん		米 強化米			689 kcal
	行者にんにくぎょうぎ		油 さとうきび糖 小麦粉	豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ 行者にんにく ねぎ	29.0 g
	チンジャオロース	○	ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉	青ピーマン もやし 人参 たけのこ しめじ しょうが にんにく	15.6 g
	はちはい汁		白玉団 片栗粉	豆腐 油揚げ	人参 えのきたけ こんにゃく 王将推菓	2.4 g
	ミニトマト				ミニトマト	
16 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		739 kcal
	県産さんまのパン粉焼き		パン粉 なたね油 砂糖	さんま		30.0 g
	スパゲッティナポリタン	○	スパゲティ 米油 砂糖	ウインナー	にんにく 玉ねぎ 青ピーマン トマト マッシュルーム	26.4 g
	葉を食べる野菜と海藻のスープ			しらす わかめ 茎わかめ ぶのり きざみ昆布 青とさかのり 白とさかのり 赤とさかのり	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 コーン パセリ	3.6 g
	スイカ				スイカ	
17 金	ごはん		米 強化米			720 kcal
	エビフライ		パン粉 小麦粉 米油	えび		26.4 g
	ごぼうと茎わかめの炒め物	○	ごま 砂糖 米油	茎わかめ ちくわ	ごぼう 人参 コーン こんにゃく	18.2 g
	かぶのとりみ汁		片栗粉	厚揚げ	かぶ しめじ 人参 大根の葉 しょうが	2.5 g
	りんごゼリー		グラニュー糖 水あめ		りんご こんにゃく粉	
21 火	ごはん		米 強化米			787 kcal
	おろしそハンバーグ	○	パン粉 オリーブ油 サラダ油 砂糖	牛肉 豚肉	玉ねぎ 大根 大葉	33.3 g
	根を食べる野菜のサラダ		オリーブ油 ごま 砂糖	ツナ	れんこん ごぼう 大根 人参 ブロッコリー	26.0 g
	キムチ豚汁		米油	豚肉 豆腐 味噌 昆布	玉ねぎ 人参 えのきたけ 白菜 ねぎ にん 大根 唐辛子 しょうが	3.2 g

**今月の平均栄養価**  
 エネルギー 756 kcal  
 たんぱく質 30.0 g  
 脂質 23.8 g  
 食塩相当量 3.2 g

\*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あります。(調味料は除く)  
 \*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でご了承ください。  
 \*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。

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)

# ★七夏の行事食—そうめん—



まいとし がつなかの せせく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ  
 毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫  
 ひこぼし でんせつ にほん たなばた め でんせつ ぎょうじ はた  
 と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機  
 お ひと よぞら う あま がわ み た た ふうしゅう  
 織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が  
 あります。あつ しょくよく じき た  
 暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい  
 そうめんは、ぴったりな行事食です。ぎょうじしょく きせつ やさい たまご  
 季節の野菜や卵、ハムな  
 どとあわせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



こだいちゅうごく たなばた むびょうそくさい ねが さくべい かし そな  
 古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、  
 た ふうしゅう さくべい こむぎこ つく きじ なわ  
 食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにね  
 じったもので、そうめんの原型とされています。

