



令和8年度

7月献立表 (小学校)

盛岡市学校給食センター

| 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 |
|------------------------|----------------------|-----|---------------------------------------|--|--|-------------------|
| ♪ たなばた給食 ♪ | | | | | | |
| 1 水 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 590 kcal |
| | かますのさいきょうやき | | さとう | かます みそ | | 26.8 g |
| | なすのいためもの | ○ | ごま油 さとう | ふたにく ぶたレバー あつあげ ぬす | しょうが なたねぎ にんじん パプリカ あおピーマン | 16.0 g |
| | あまのがわしおこうじスープ | | ふ そうめん ごま油 | かまぼこ | オクラ みつば にんじん しめじ しょうが | 2.7 g |
| | たなばたキラキラもち | | さとう 灰オカでんぷん | かんてん | あかん | |
| 2 木 | コッペパン | | こむぎこ さとう ショートニング | だっしふんにゅう | | 609 kcal |
| | のりしおポテトコロケ | | じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぷん だいたし油 こめ油 | あおのり | | 26.4 g |
| | チリコンカン | ○ | こめ油 さとう | ふたにく ぶたレバー だいたし しろインゲンまめ | にんにく たまねぎ マッシュルーム クリピーズ トマト | 21.2 g |
| | なつがいっばいスープ | | | | ズッキーニ あかピーマン きピーマン なた えだまめ コーン にんじん しめじ たまねぎ | 2.8 g |
| | りんごシャーベット | | さとう | | りんご | |
| 3 金 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 606 kcal |
| | やさいとわかめのとうにゅうよせ | | だいたし油 さとう こめこパンこ でんぷん もちこ | とうにゅう だいたし わかめ くきわかめ | たまねぎ にんじん かぼちゃ | 24.7 g |
| | ぎゅうりともしどりのあえもの | ○ | さとう ごま油 ごま | とりこ くらげ | きりぼしだいこん キヤベツ きゅうり | 20.3 g |
| | しょうゆラーメン | | ラーメン ごま油 | なると ふたにく | メンマ にんじん もやし コーン ねぎ | 3.3 g |
| | ほねまるごとおかかふりかけ | | さとう | かつおぶし | | |
| 6 月 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 616 kcal |
| | さばのみそに | ○ | さとう でんぷん | さば みそ | | 27.9 g |
| | ピーマンともやしのしおこんぶあえ | | ごま油 オリーブ油 さとう | ツナ こんぶ | にんじん あおピーマン もやし | 24.3 g |
| | あげなすのみそしる | | だいたし油 | あつあげ みそ | なす にんじん キヤベツ ねぎ えのきたけ | 2.3 g |
| 7 火 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 530 kcal |
| | わふうぎんひらつつみやき | | さとう ごま油 ごま | とりこ とうふ せらチン だいたし | たまねぎ ごぼう にんじん しょうが | 21.5 g |
| | かいそうとはるさめのすのもの | | はるさめ さとう ごま油 | わかめ くきわかめ ぶのり きざみこんぶ あおとさかのり しるとさかのり あかとさかのり | パプリカ もやし にんじん きゅうり | 10.7 g |
| | オクラのみそしる | | | とうふ ふたにく あつあげ みそ | オクラ にんじん ねぎ | 2.3 g |
| | ジョアブルーベリー | | さとう | だっしふんにゅう | ブルーベリー | |
| ♪ 手代森小学校 希望献立 ♪ | | | | | | |
| 8 水 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 597 kcal |
| | とりのからあげ | | さとう かたくりこ こめ油 | とりこ | しょうが にんにく | 25.6 g |
| | なっとうサラダ | ○ | | なっとう かつおぶし | ツルムラサキ もやし キヤベツ にんじん | 17.7 g |
| | ABCスープ | | マカロニ | ウインナー | にんじん たまねぎ きりぼしだいこん パセリ | 2.2 g |
| | ミルクコーヒー | | さとう | | | |
| 9 木 | コッペパン | | こむぎこ さとう ショートニング | だっしふんにゅう | | 698 kcal |
| | きなこあげパン(見前南小、向中野小のみ) | | こむぎこ ショートニング さとう こめ油 | きなこ | | 25.7 g |
| | あらびきウインナー | ○ | さとう はちみつ | ふたにく | | 37.1 g |
| | カリフラワーのカレーいため | | こめ油 | ラム | カリフラワー パプリカ あおピーマン にんにく | 3.5 g |
| はくさいとこくだんごのスープ | | パンこ | とりこ ふたにく とうふ | きりぼしだいこん にんじん はくさい ほうしょうが たまねぎ えだまめ コーン | | |
| 10 金 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 544 kcal |
| | いかのピリからやき | | さとう ごま | いか みそ | しょうが | 26.8 g |
| | なめたけあえ | ○ | さとう | | にんじん もやし きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ | 11.7 g |
| | ひつつみじる | | ずしとん | あつあげ | だいこん にんじん しめじ こんにやく ねぎ | 3.0 g |
| | あおのりこぎかな | | さとう | かたくちいわし あおのり | | |
| 13 月 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 529 kcal |
| | あじのねぎみそやき | | さとう | あじ みそ | ねぎ にんにく | 24.4 g |
| | やきビーフン | ○ | ごま油 ビーフン | ふたにく | しょうが にんにく キヤベツ にんじん たまねぎ あおピーマン きくらげ 団子いたけ | 13.4 g |
| | けんさんとうふとなめこのちゅうかスープ | | | とうふ | なめこ たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ | 2.4 g |
| | のりつくだに | | みずあめ さとう | のり | | |





| 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 |
|------|------------------|----|---------------------------|---|--|-------------------|
| 14 火 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 719 kcal |
| | ブレーンオムレツ | | さとう しょくぶつ油 | たまご | | 21.4 g |
| | マセドアンサラダ | ○ | じゃがいも 卵 マヨネーズ さとう | ハム | きゅうり パプリカ コーン | 30.0 g |
| | なつやすいかレー | | こめ油 だいたいす | ぶたにく | にんにく しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ なす スッキーニ オクラ りんご | 3.0 g |
| | アセロラミニゼリー | | さとう | | アセロラ | |
| 15 水 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 556 kcal |
| | ほうれんそういりぎょうざ | | ごま油 さとう こむぎこ なたね油 | ぶたにく とりにく だいたいす | キャベツ ほうれんそう しょうが | 22.7 g |
| | チンジャオロース | ○ | ごま油 さとう かたくり | ぶたにく | あおピーマン もやし にんじん たけのこ しめじ しょうが にんにく | 15.9 g |
| | はちはいじる | | したるまふ かたくり | とうふ あぶらあげ | にんじん えのきたけ こんにゃく ほうしんたけ | 2.3 g |
| | ミニトマト | | | | ミニトマト | |
| 16 木 | せわりコッペパン | | こむぎこ さとう ショートニング | だっしふんにゃう | | 651 kcal |
| | トンカツ | | こむぎこ さとう ショートニング でんぶん こめ油 | ぶたにく だいたいす | | 26.5 g |
| | スパゲッティナポリタン | ○ | スパゲティ こめ油 さとう | ウインナー | にんにく たまねぎ あおピーマン トマト マッシュルーム | 24.3 g |
| | はをたべるやさいかいそうのスープ | | | しらす わかめ くきわかめ ぶのり きざみこんぶ あおとさかのり しるとさかのり あかさとさかのり | キャベツ たまねぎ こまつな コーン パセリ | 2.9 g |
| | スイカ | | | | スイカ | |
| 17 金 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 598 kcal |
| | にくしゅうまい | | パンこ さとう こむぎこ | ぶたにく とりにく | たまねぎ | 24.8 g |
| | ごぼうとくきわかめのいためもの | ○ | ごま さとう こめ油 | くきわかめ ちくわ | ごぼう にんじん コーン こんにゃく | 17.0 g |
| | かぶのどろみじる | | かたくり | あつあげ | かぶ しめじ にんじん だいこんのは しょうが | 2.1 g |
| | りんごゼリー | | グラニューとう みずあめ | | りんご こんにゃく | |
| 21 火 | ごはん | | こめ きよかまい | | | 571 kcal |
| | とりにくのパーベキューソース | ○ | | とりにく | りんご たまねぎ | 28.3 g |
| | ねをたべるやさいのサラダ | | オリーブ油 ごま さとう | ツナ | れんこん ごぼう だいこん にんじん ブロッコリー | 18.9 g |
| | キムチとんじる | | こめ油 | ぶたにく とうふ みそ こんぶ | たまねぎ にんじん えのきたけ ほうさい ねぎ にら だいこん とうからし しょうが | 2.3 g |



調理員さんの献立

今月の平均栄養価

エネルギー 601 kcal
たんぱく質 25.2 g
脂質 19.9 g
食塩相当量 2.7 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おります。(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)

たなばた ぎょうじ しょく **★七夕の行事食—そうめん★**



まいとし がつなかの か せつく 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 いと よせら 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。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、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな
あ いろど えいよう ととの
どと合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
げんけい
じったもので、そうめんの原型とされています。

