



令和8年度

8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
20 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		921 kcal
	トンカツ		パン粉 水あめ 米油	豚肉 大豆		36.7 g
	ペンネのナポリタン		ペンネ 乳不使用マーガリン 砂糖	ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン にんにく トマト パセリ	29.2 g
	豆腐と押し麦のスープ		押麦	豆腐	パプリカ 玉ねぎ 干し椎茸 モロヘイヤ	4.6 g
	ミニトマト(1個)				ミニトマト	
21 金	ごはん	○	米 強化米			882 kcal
	野菜グラタン		ショートニング ジャがいも 米粉 水あめ 植物油 砂糖	豆乳 おから 大豆粉	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草	22.2 g
	かりぼり和え		ごま油 砂糖	昆布	人参 枝豆 きゅうり 大根	33.3 g
	ハヤシライス		乳不使用マーガリン 砂糖 小麦粉	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース トマト	3.5 g
	アセロラミニゼリー		砂糖		アセロラ	
24 月	ごはん	○	米 強化米			676 kcal
	かますの西京焼き		砂糖	かます 味噌		31.9 g
	夕顔のそぼろ煮		ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉	夕顔 人参 こんにゃく さやいんげん	18.9 g
	なめこ汁			豆腐 味噌	なめこ 大根 小松菜 ねぎ	2.6 g
	黒糖ビーンズ		砂糖 黒糖 もち米 でん粉 小麦粉 植物油	大豆		
25 火	ごはん	○	米 強化米			861 kcal
	パインのせハンバーグ		砂糖 パン粉 オリーブ油 サラダ油	牛肉 豚肉	パイン 玉ねぎ	32.8 g
	根菜とひじきのサラダ		ノンエッグマヨネーズ ごま オリーブ油	ひじき ツナ	れんこん ごぼう 人参 ブロッコリー	34.8 g
	厚揚げの味噌汁			厚揚げ 味噌	人参 もやし 小松菜 えのきたけ	3.0 g
26 水	ごはん	○	米 強化米			714 kcal
	あじの磯辺フライ		パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 米油	あじ 青のり		31.7 g
	納豆和え			納豆 かつお節	ほうれん草 もやし 白菜 人参	21.4 g
	塩だし豚汁		米油 ごま油	豚肉 豆腐	ごぼう 大根 人参 ねぎ しょうが	2.6 g
	骨丸ごとおかかふりかけ		砂糖	かつお節		
27 木	うずまきパン	○	小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		965 kcal
	ポークチャップ		砂糖	豚肉		36.6 g
	ジャーマンポテト		米油 ジャがいも	ウインナー	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン パセリ にんにく	42.8 g
	ABCスープ		マカロニ	鶏肉	人参 玉ねぎ キヤベツ パセリ	4.5 g
	チョコプリン		砂糖 植物油 米粉			
	ミルメークコーヒー		砂糖			
28 金	🍌 うるまなかよし給食 🍌					
	ごはん	○	米 強化米			835 kcal
	豚肉の黒糖かりん揚げ		片栗粉 米油 黒糖 ごま	豚肉		34.4 g
	雪塩ゴーヤチャンプルー		米油 砂糖	豚肉 豆腐 かつお節	ゴーヤ もやし 人参	30.6 g
	沖縄もずくのジンジャースープ		米油	鶏肉 もずく	しょうが 人参 えのきたけ 白菜 ねぎ	2.5 g
シークワーサーゼリー		グラニュー糖		シークワーサー こんにゃく粉		
31 月	ごはん	○	米 強化米			844 kcal
	あらびきウインナー		はちみつ	豚肉		22.4 g
	ブルーベリーゼリー和え		水あめ 砂糖		ブルーベリー みかん りんご 黄桃	24.2 g
	盛岡市産かぼちゃカレー		米油	鶏肉	かぼちゃ りんご 人参 玉ねぎ セロリ パプリカ にんにく	3.1 g
	ジョアストロベリー		砂糖	脱脂粉乳	いちご	

*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）

*王銀がしてある食材は、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が、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。

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 837 kcal

たんぱく質 31.1 g

脂質 29.5 g

食塩相当量 3.3 g

野菜のおはなし

8月31日は
「野菜の日」

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜
15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月～)



ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
 - 食べる部分は花のつぼみと若い茎
 - β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など
 - 栄養たっぷりの緑黄色野菜
 - 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など



栄養
たっぷり！

特定野菜とは？

地域の農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ
------------------	----------------	-----------------	--------------