



令和8年度

8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
20 木	せわりコッペパン けんさんさんまのパンこやき ペンネのナポリタン とうふとおしむぎのスープ ミニトマト（1こ）	○	こむぎこ さとう ショートニング パンこ こむぎこ なたね油 さとう ペンネ にゅうふしようマーガリン さとう おしむぎ	だっしふんにゅう さんま ウインナー とうふ	たまねぎ マッシュルーム あおピーマン にんにく トマト パセリ パプリカ たまねぎ ほししいたけ モロヘイヤ ミニトマト	764 kcal 30.6 g 26.1 g 3.3 g
21 金	ごはん にくじゃがコロッケ かりぼりあえ ハヤシライス アセロラミニゼリー	○	こめ きょうかまい じゃがいも さとう パンこ こむぎこ ごま油 さとう にゅうふしようマーガリン さとう こむぎこ さとう	きゅうにく だいず こんぶ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうだいこん にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト アセロラ	690 kcal 20.0 g 26.6 g 3.1 g
24 月	ごはん さばのしおやき とうがんのそぼろに なめこじる こくとうビーンズ	○	こめ きょうかまい ごま油 さとう かたくりこ さとう こくとう もちこめ でんぶ こむぎこ しょうぶつ油	さば ぶたにく とうふ みそ だいず	とうがん にんじん こんにやく さやいんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ	586 kcal 30.4 g 21.9 g 2.6 g
25 火	ごはん ぶたにくのこくとうかりんあげ こんさいとひじきのサラダ あつあげのみそしる	○	こめ きょうかまい かたくりこ こめ油 こくとう ごま ノンエッグマヨネーズ ごま オリーブ油	ぶたにく ひじき ツナ あつあげ みそ	れんこん ごぼう にんじん ブロッコリー にんじん もやし こまつな えのきたけ	725 kcal 27.7 g 34.4 g 2.3 g
26 水	ごはん しろさつまあげのみそマヨやき なっとうあえ しおだしとんじる ほねまるごとおかかふりかけ	○	こめ きょうかまい ノンエッグマヨネーズ さとう グラニューとう でんぶ なたね油 こめ油 ごま油 さとう	たら おから とろけう みそ なっとう かつおぶし ぶたにく とうふ かつおぶし	えだまめ パプリカ ほうれんそう もやし ほうさい にんじん ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	581 kcal 26.7 g 19.7 g 2.7 g
27 木	うずまきパン エビフライ ジャーマンポテト ABCスープ チョコプリン ミルクメーカー	○	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング パンこ こむぎこ こめ油 こめ油 じゃがいも マカロニ さとう しょうぶつ油 こめこ さとう	だっしふんにゅう えび ウインナー とりこ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	759 kcal 27.9 g 32.3 g 3.1 g
28 金	ごはん パインのせハンバーグ ゆきしおゴーヤチャンプルー おきなわもずくのジンジャースープ シークワサーゼリー	○	こめ きょうかまい さとう パンこ オリーブ油 サラダ油 こめ油 さとう こめ油 グラニューとう	きゅうにく ぶたにく ぶたにく とうふ かつおぶし とりこ もずく	パイン たまねぎ ゴーヤ もやし にんじん ねぎ にんじん えのきたけ ほうさい しょうが シークワサー こんにやく	641 kcal 28.9 g 22.0 g 2.4 g
31 月	ごはん おほしままポテト（2こ） ブルーベリーゼリーあえ もりおかしさんかぼちゃカレー ジョアストロベリー		こめ きょうかまい じゃがいも こめこ なたね油 だいず油 こめ油 みずあめ さとう こめ油 さとう	 ぶたにく とりこ だっしふんにゅう	ブルーベリー みかん りんご おとう かぼちゃ りんご にんじん たまねぎ セロリ パプリカ にんにく いちご	603 kcal 15.3 g 11.5 g 2.3 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）

*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食品【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しています。

*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 669 kcal

たんぱく質 26.0 g

脂質 24.3 g

食塩相当量 2.7 g

やさい 野菜のおはなし

がつ にち
8月31日は
やさい ひ
「野菜の日」

わたし しょくせいかつ か やさい あんてい とど くに してい やさい とくてい
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
やさい さだ してい やさい ぜんこくてき りゅうつう とく しょうりょう おお じゅうよう やさい
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
ねん がつ あら くわ ぜんぶ ひんもく
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。
やさい なんぼく なが にほんれつとう きこう ちが い きせつ さん ち き
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
か さんち ねん とお あんていてき せいざん
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。



し てい や さい なか ま い ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

し てい や さい
指定野菜
ひん もく
15 品目

New
ブロッコリー
ねん がつ
(2026年4月～)



なす

にんじん

ねぎ

はくさい

ピーマン

レタス

たまねぎ

じゃがいも

ほうれんそう

やさい 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



えい よう
栄養
たっぷり！

とく てい や さい 特定野菜とは？

ちいさのうぎょうしんこう かんてん してい やさい じゅん
地域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。



やさい た 野菜をおいしく食べよう！

やさい む きしつ しょくもつせんい からだ ちょうし ととの えいよう そ ふく
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。
にがみ しょつかん どくとく にがて やさい ひと おも ちょうり ほうほう か あじ
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。

サラダ



炒め物



煮物



揚げ物



汁物



あえ物



やさい た 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

