



令和8年度

9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
防災の日給食						
1 火	ごはん	米 強化米				674 kcal
	いわしの梅煮	砂糖 でん粉		いわし	梅肉	29.4 g
	切干大根のトマト煮	○ オリーブ油		まぐろ ベーコン	切干大根 煮びん豆 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ	18.6 g
	高野豆腐の味噌汁	じゃがいも		高野豆腐 油揚げ ひじき 味噌	山東菜 人参 玉ねぎ だし ねぎ	2.8 g
	オレンジ				オレンジ	
2 水	ごはん	米 強化米				702 kcal
	ジョアブレーン	砂糖		脱脂粉乳		23.5 g
	焼肉ハンバーグ	でん粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 こま		鶏肉 豚肉 大豆 味噌	玉ねぎ にんにく りんご レモン しよが	17.5 g
	ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖			もやし ほうれん草 きゅうり 人参 コーン	1.7 g
	鶏肉のフォー	ごま油 フォー		鶏肉	しよが えのきたけ 白髪 人参 こねぎ	
	紫芋チップス	紫芋 砂糖				
3 木	食パン	小麦粉 砂糖 ショートニング		脱脂粉乳		892 kcal
	ココア揚げパン(河南中・大宮中・城東中)	小麦粉 ショートニング 砂糖 米油				25.4 g
	ウインナー(3本)	砂糖 はちみつ		鶏肉		49.4 g
	春雨サラダ	○ 春雨 ごま油 砂糖 小麦 大豆		すけそうたら 南たら ホキ えそ いとよけい ぼっかけ ぐち たちうお しらがねた	人参 きゅうり もやし コーン レモン	4.3 g
	コーンスープ			ベーコン 生乳 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース パセリ	
	ブルーベリージャム(食パンの学校のみ)	砂糖			ブルーベリー	
4 金	ごはん	米 強化米				967 kcal
	中華風卵焼き	砂糖 ごま油 なたね油		卵 すけそうたら ホキ	ねぎ	32.8 g
	油麩肉じゃが	米油 じゃがいも 砂糖 油麩		鶏肉	しよが 玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく	23.9 g
	豆腐の味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ エリンギ こねぎ	2.7 g
	フリーズドライ納豆ふりかけ	砂糖 でん粉		納豆 かつお 昆布 のり	しいたけ かぼちゃ	
	とろろ昆布			昆布		
7 月	ごはん	米 強化米				703 kcal
	鶏肉の照り焼き	○ 砂糖		鶏肉		28.8 g
	茎わかめとキムチのマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ ごま油 こま 砂糖		鶏肉 茎わかめ 昆布	きゅうり 切干大根 白菜 大根 人参 ねぎ 唐辛子 にんにく しよが	23.4 g
	香味野菜のスープ	パン粉 でん粉 砂糖		鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	白菜 もやし 人参 たら ねぎ 玉ねぎ だし	3.4 g
8 火	ごはん	米 強化米				881 kcal
	いかの竜田揚げ	でん粉 米油		いか	しよが	30.4 g
	かみかみピビンバ	○ ごま ごま油		牛肉 鶏肉	大豆もやし 切干大根 人参 ほうれん草 にんにく	20.8 g
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも		厚揚げ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	2.3 g
	盛岡市産皮付りんご				りんご	
重陽の節句						
9 水	ごはん	米 強化米				810 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	大豆油 小麦粉 米油		ちくわ アオサ		26.8 g
	セルフ混ぜご飯の具	○ 砂糖 米油		鶏肉 油揚げ	人参 こんにゃく かんぴろ 玉ねぎ だし	24.4 g
	肉うどん	うどん 砂糖		鶏肉 鶏がらぼこ	しよが 人参 わらび ねぎ ほうれん草 しめじ	4.0 g
	栗とさつま芋のタルト	さつま芋 砂糖 ショートニング 米粉 くり 植物油		豆乳		
10 木	テーブルロールパン	小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン		脱脂粉乳		815 kcal
	具たっぷりスペイン風オムレツ	じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油		卵 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草	35.0 g
	れんこんとじゃがいものカレー炒め	○ じゃがいも		鶏肉	れんこん 煮びん豆 玉ねぎ	31.9 g
	トマトとホタテのスープ			鶏肉 ほうたて 大豆	しよが 玉ねぎ セロリ 人参 ブロッコリー しめじ トマト パセリ にんにく	3.2 g
	オレンジ				オレンジ	
飯岡中希望献立						
11 金	ごはん	米 強化米				857 kcal
	メンチカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 米油		鶏肉	玉ねぎ	29.3 g
	チーズ入り納豆和え	○		チーズ 納豆	きゅうり 白菜 人参 もやし	27.5 g
	せんべい汁	かやきせんべい		鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 大根 ねぎ 玉ねぎ だし	2.2 g
	ミルクコーヒー	砂糖				

今月の平均栄養価

エネルギー 788 kcal
たんぱく質 30.0 g
脂質 26.4 g
食塩相当量 3.0 g





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 月	ごはん ジャークチキン やみつぎキャベツ 韓国風トックスープ ミニフィッシュ	○	米 強化米 オリーブ油 ごま油 ごま トク 菜油 砂糖	鶏肉 まぐろ 鶏肉 わかめ 片口いわし	にんにく しよが きゅうり キヤベツ もやし にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ しよが	741 kcal 33.5 g 22.3 g 2.6 g
15 火	ごはん さんまのかば焼き ごもくきんぴら 大根の味噌汁	○	米 強化米 でん粉 米油 砂糖 米粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	さんま 鶏肉 生肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	ごぼう 人参 煮ピーマン えのきたけ こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	763 kcal 29.2 g 28.8 g 2.5 g
16 水	ごはん ニラまんじゅう(2個) マーボー茄子豆腐 あさりとチンゲンサイのスープ 冷凍パイ	○	米 強化米 植物油 砂糖 小麦粉 水あめ ごま油 でん粉 パーム油 ラー油	鶏肉 大豆 鶏肉 豚レバー 大豆 豆腐 あさり	にら キャベツ たけのこ しよが にんにく 玉ねぎ なす にら ねぎ パプリカ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 葱らば たけのこ パイナップル	858 kcal 30.0 g 27.6 g 1.9 g
17 木	うずまきパン ハムのピザ焼き 野菜のコロコロサラダ ジュリエヌスープ ひとくち白桃ゼリー	○	小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング でん粉 砂糖 オリーブ油 水あめ 砂糖	脱脂粉乳 鶏肉 乳不使用チーズ 豚肉 まぐろ わかめ 茎わかめ ふのり きざみ昆布 青とさかのり 白とさかのり 赤とさかのり ベーコン	玉ねぎ 煮ピーマン コーン トマト コーン きゅうり 人参 ブロッコリー こんにゃく パプリカ キャベツ 人参 たけのこ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ もも	802 kcal 30.7 g 36.7 g 4.0 g
18 金	ごはん 目玉焼き ガバオライスの具 白菜の味噌汁	○	米 強化米 米油 砂糖	鶏肉 鶏肉 大豆 豚レバー 油揚げ 味噌	しよが にんにく 玉ねぎ 人参 煮ピーマン パプリカ パプリカ 白菜 人参 こんにゃく しいたけ ねぎ	711 kcal 33.2 g 24.5 g 3.2 g
24 木	ソフトフランスパン たれ付き肉団子(2個) ボークビーンズ 大きめ野菜のポトフ 和梨	○	小麦粉 マーガリン 砂糖 ショートニング パン粉 ごま油 砂糖 ごま 菜種油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆 ウインナー	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ れんこん しよが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト パセリ 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 和梨	727 kcal 27.8 g 32.6 g 3.9 g
25 金	お月見給食 ごはん 鮭のマヨ紅葉焼き お月見フルーツポンチ 芋の子汁 味付のり	○	米 強化米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 上新粉 でん粉 米油 里芋 砂糖 水あめ でん粉	鮭 鶏肉 豆腐 のり かつお 昆布	人参 ラフランス みかん もも マンゴー 人参 オレンジ ごぼう 人参 芋しいたけ ねぎ 白菜	753 kcal 32.2 g 19.8 g 2.3 g
28 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の浅漬け 秋野菜のカレー ミニアセロラゼリー	○	米 強化米 砂糖 水あめ じゃがいも 水あめ	鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 豆腐 味噌	いよかん 夏みかん ゆず 人参 きゅうり キヤベツ かぶ にんにく しよが じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ スクエリー 赤ピーマン 煮ピーマン なす トマト りんご アセロラ	806 kcal 28.4 g 23.9 g 3.9 g
29 火	ごはん 手包み餃子 チャプチェ 卵入りサンラータン風スープ	○	米 強化米 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま油 マロニエ ごま ラー油	豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉 生肉 みそ 卵	キャベツ 玉ねぎ にら にんにく しよが 玉ねぎ 煮ピーマン 赤ピーマン 煮ピーマン たいないピーマン りんご レモン とうがらし 玉ねぎ えのきたけ 人参 にら 葱らば たけのこ	713 kcal 25.5 g 20.9 g 2.6 g
30 水	ごはん あじのカレーマリネ ひじきの炒め煮 豚汁 ぶどうの食べ比べ(巨峰とシャインマスカット)	○	米 強化米 でん粉 米油 砂糖 米油 砂糖 水あめ	あじ ひじき 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 味噌	玉ねぎ パプリカ パセリ 人参 こんにゃく こねぎ しよが ごぼう 人参 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ 巨峰 シャインマスカット	791 kcal 37.3 g 27.1 g 2.8 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。



給食だより・献立表
(盛岡市ホームページ)