



令和8年度

9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
1 火	***防災の日給食***					
	ごはん	○	こめ きょうかまい			580 kcal
	いわしのさんべいに		さとう かたくり	いわし		26.7 g
	ぎりぼしだいこんのトマトに		オリーブ油	まぐろ ベーコン	きりぼしだいこん あおピーマン あかピーマン きびーマン たまねぎ	16.3 g
	こうやどうふのみそしる		じゃがいも	こうやどうふ あぶらあげ ひじき みそ	さんしょう にんじん ほうしんたいけ ねぎ	2.3 g
オレンジ				オレンジ		
2 水	ごはん	○	こめ きょうかまい			616 kcal
	ジョアプレーン		さとう	だんしゅんにゅう		19.0 g
	メンチカツ		パンこ さとう こむぎこ この油	ぶたにく	たまねぎ	16.6 g
	ほうれんそうのごまあえ		ごま さとう		もやし ほうれんそう きゃべつ にんじん コーン	1.1 g
	とりにくのフォー		ごま油 フォー	とりこ	しょうが えのきたけ はくさい にんじん こねぎ	
むらさきいもチップス	むらさきいも さとう					
3 木	***羽場小希望献立***					
	しょくパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんしゅんにゅう		773 kcal
	あらびきウィンナー		さとう はちみつ	ぶたにく		24.5 g
	はるさめサラダ		はるさめ ごま油 さとう	おさかなソーセージ	にんじん きゅうり もやし コーン レモン	32.9 g
	コーンスープ			ベーコン じゃがいも じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース パセリ	3.7 g
ブルーベリージャム	さとう			ブルーベリー		
4 金	ごはん	○	こめ きょうかまい			767 kcal
	おやこだしまぎたまご		さとう しょうぶつ油	たまご とりこ	たまねぎ ねぎ	28.2 g
	あぶらふにくじゃが		この油 じゃがいも さとう あぶらふ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	19.9 g
	どうふのみそしる			どうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ エリンギ こねぎ	2.2 g
	フリーズドライなっとうふりかけ		さとう でんぶん	なっとう かつお こんぶ のり	しいたけ かぼちゃ	
7 月	ごはん	○	こめ きょうかまい			579 kcal
	ほうれんそうまんじゅう		ごま油 さとう こむぎこ なたね油	ぶたにく とりこ たいず	キャベツ ほうれんそう しょうが	18.6 g
	くぎわかめとキムチのマヨあえ		ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま さとう	とりこ くぎわかめ こんぶ	きゅうり きりぼしだいこん はくさい たいこん にんじん ねぎ とうがらし にんじん しょうが	21.0 g
	こうみやさいのスープ		パンこ でんぶん さとう	とりこ ぶたにく たいず とうふ	ほうかい もやし にんじん ねぎ ほうしんたいけ にら しょうが たまねぎ えだまめ コーン	2.5 g
8 火	ごはん	○	こめ きょうかまい			572 kcal
	いかのみりんやき		さとう	いか		27.6 g
	かみかみピンパ		ごま ごま油	きゅうり ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう たいずもやし にんじん	17.1 g
	じゃがいものみそしる		じゃがいも	あつあげ わなめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	2.2 g
	もりおかしんかつきりんご				りんご	
9 水	***重陽の節句***					
	ごはん	○	こめ きょうかまい			672 kcal
	ちくわのいそべやき		さとう こむぎこ たいず油	ちくわ あおさ		22.3 g
	セルフまぜごはんの具		さとう この油	とりこ あぶらあげ	にんじん こんにゃく かんぴょう ほうしんたいけ れんこん	20.0 g
	にくうどん		うどん さとう	ぶたにく きくかまぼこ	しょうが にんじん わらび ほうれんそう ねぎ しめじ	3.0 g
くりとさつまいものタルト	さつまいも さとう ショートニング こめこ くり しょうぶつ油		とりこ			
10 木	テーブルロールパン	○	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン	だんしゅんにゅう		671 kcal
	ほうれんそうオムレツ		さとう たいず油	たまご	ほうれんそう	28.0 g
	れんこんとじゃがいものカレーいため		じゃがいも	ぶたにく	れんこん あおピーマン たまねぎ	28.6 g
	トマトとホタテのスープ			とりこ ほたて たいず	しょうが たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー しめじ トマト パセリ にんじん	2.6 g
	オレンジ				オレンジ	
11 金	ごはん	○	こめ きょうかまい			707 kcal
	やきにくハンバーグ		でんぶん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	とりこ ぶたにく たいず みそ	たまねぎ にんじん りんご レモン しょうが とうがらし	26.6 g
	チーズいりなっとうあえ			チーズ なっとう	きゅうり はくさい にんじん もやし	24.0 g
	せんべいじる		かやせんべい	とりこ あぶらあげ	ごぼう にんじん たいこん ねぎ ほうしんたいけ こんにゃく	2.1 g
	ミルクコーヒー		さとう			



今月の平均栄養価

エネルギー 642 kcal
たんぱく質 25.1 g
脂質 21.6 g
食塩相当量 2.4 g



令和8年度

9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
14 月	ごはん	○	こめ きよかまい			610 kcal
	たれつきにくだんご		パンこ ごま油 さとう ごま なたね油	とりこ ぶたにく たいす	たまねぎ にんにく ごぼう ねぎ れんこん しょうが	24.5 g
	やみつきキャベツ		オリーブ油 ごま油 ごま	まぐろ	きゅうり キャベツ もやし にんにく	17.6 g
	かんこくふうトックスープ		トック ごま油	とりこ わかめ	たまねぎ にんにく しめじ ねぎ しょうが	2.6 g
	ミニフィッシュ		さとう	かたくちいわし		
15 火	ごはん	○	こめ きよかまい			608 kcal
	さけのマヨもみじやき		ノンエッグマヨネーズ	さけ きなこ	にんにく	28.7 g
	ごもくきんひら		こめ油 さとう ごま油 ごま	ぶたにく きゅうり さつまあげ	ごぼう にんにく あおピーマン えのきたけ こんにゃく	21.9 g
	だいこんのみそしる			とうふ あぶらあげ みそ	とうふ はくさい ねぎ	2.2 g
16 水	ごはん	○	こめ きよかまい			697 kcal
	てづつみぎょうぎ		こむぎこ ごま油 さとう	ぶたにく とりこ たいす	キャベツ たまねぎ くら	26.7 g
	マーボーなすどうふ		ごま油 でんぶん パーム油 ラー油	ぶたにく ぶたレバー たいす とうふ	しょうが にんにく たまねぎ なす くら ねぎ パプリカ	22.9 g
	あざりとチンゲンサイのスープ			あざり	にんにく チンゲンサイ たまねぎ きくらげ だけのこ	1.5 g
	れいとうパイン				パインアップル	
17 木	うずまきパン	○	こねこ さとう マーガリン ショートニング	だんごふんにゅう		633 kcal
	ポロニアハムカツ		じゃがいも こめこ でんぶん さとう こめ油	とりこ たいす		23.4 g
	やさいのコロコロサラダ		オリーブ油	まぐろ わかめ くわわかめ ふのり きざみこんぶ あおとさかのり しろとさかのり あかとさかのり	コーン きゅうり にんにく ブロッコリー こんにゃく パプリカ	28.4 g
	ジュリエヌスープ			ベーコン	キャベツ にんにく だけのこ たまねぎ こまつな えのきたけ	2.8 g
	ひとくちはくとうゼリー		みずあめ さとう		もも	
18 金	ごはん	○	こめ きよかまい			592 kcal
	オムレツ		さとう なたね油 たいす油	たまご		27.2 g
	ガバオライスのぐ		こめ油 さとう	とりこ たいす ぶたレバー	しょうが にんにく あおピーマン にんにく たまねぎ パプリカ パプリカ	20.3 g
	はくさいのみそしる			あぶらあげ みそ	はくさい にんにく こんにゃく まいたけ ねぎ	2.9 g
24 木	ソフトフランスパン	○	こねこ マーガリン さとう ショートニング	だんごふんにゅう		553 kcal
	きびなごスナックオーロラソースがけ (2こ)		みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめ油 こめこパンこ げんまいこ なたね油 パーム油 ノンエッグマヨネーズ	きびなご	しょうが	23.2 g
	ポークビーンズ		オリーブ油 さとう	ぶたにく ぶたレバー たいす ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんにく トマト パセリ	24.2 g
	おおきめやさいのポトフ		じゃがいも	ウインナー	はくさい たまねぎ にんにく しめじ	2.7 g
	わなし				わなし	
25 金	🍁🍁🍁お月見給食🍁🍁🍁					
	ごはん	○	こめ きよかまい			664 kcal
	さんまのかばやき		でんぶん こめ油 さとう こめこ	さんま		24.3 g
	おつきみフルーツポンチ		さとう じょしんこ でんぶん		ラフランス みかん もも マンゴー にんにく オレンジ	20.2 g
いものこじる	こめ油 さといも		とりこ とうふ	ごぼう にんにく ほうしんたいけ ねぎ はくさい	1.8 g	
28 月	ごはん	○	こめ きよかまい			693 kcal
	コロッケ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめ油	きゅうり	たまねぎ	20.0 g
	やさいのあさづけ				にんにく きゅうり キャベツ かぶ	20.5 g
	あきやさいのカレー		じゃがいも	ぶたにく	にんにく しょうが かぼちゃ にんにく たまねぎ セロリ スピーキーニ あかピーマン きピーマン なす トマト りんご	3.2 g
	ミニアセロラゼリー		みずあめ		アセロラ	
29 火	ごはん	○	こめ きよかまい			610 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		さとう	ぶたにく	しょうが	25.0 g
	チャプチェ		ごま油 マロニー ごま	ぶたにく きゅうり みそ	にんにく しょうが たまねぎ あおピーマン あかピーマン きピーマン たいないピーマン りんご レモン とうからし	19.6 g
	たまごいりサンラータンふうスープ		ラー油	たまご	たまねぎ えのきたけ にんにく くら きくらげ だけのこ	2.0 g
30 水	ごはん	○	こめ きよかまい			604 kcal
	とりにくのうめしそやき		さとう	とりこ きざみのり	おおば ねりめ	32.9 g
	ひじきのいために		こめ油 さとう	ひじき とりこ さつまあげ あぶらあげ たいす	にんにく こんにゃく こねぎ	17.8 g
	とんじる			ぶたにく とうふ みそ	にんにく たいこみ はくさい ねぎ ほうしんたいけ しょうが ごぼう	2.6 g
	ぶどうのたべくらべ(きょうほうとシャイ ンマスカット)				きょうほう シャインマスカット	

*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・家庭のみでご利用ください。

給食だより・献立表
(盛岡市ホームページ)