



令和8年度

## 10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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------------|-------------------|----|----------------------|-------------|----------------------------------------|-------------------------------|
| 1 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        |                                        | 723 kcal                      |
|               | あらびきロングウインナー      |    | 砂糖 はちみつ              | 豚肉          |                                        | 28.1 g                        |
|               | スパイシービーフン         |    | 米油 ビーフン 砂糖           | 豚肉          | にんにく しよが 玉ねぎ もやし きゃべつ<br>パプリカ たら       | 32.8 g                        |
|               | 肉団子と野菜のスープ        |    | パン粉 でん粉 砂糖           | 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 | 人参 小松菜 玉ねぎ 切干大根 枝豆 コーン<br>しよが          | 3.3 g                         |
| 2 金           | さつまいもごはん          | ○  | 米 強化米 さつまいも 砂糖       |             |                                        | 689 kcal                      |
|               | メバルの西京焼き          |    | 砂糖                   | メバル みそ      |                                        | 38.0 g                        |
|               | 炒り豆腐              |    | 米油 砂糖                | 鶏肉 豆腐 かつお   | 玉ねぎ 人参 王しいたけ いんげん                      | 16.7 g                        |
|               | 沢煮椀               |    |                      | 豚肉          | 人参 ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ<br>しらたき           | 2.8 g                         |
| 🍷先人ゆかり給食🍷～原敬～ |                   |    |                      |             |                                        |                               |
| 5 月           | 麦ごはん              | ○  | 米 強化米 麦              |             |                                        | 848 kcal                      |
|               | メンチパター(県産牛豚ハンバーグ) |    | パン粉 オリーブ油 サラダ油       | 牛肉 豚肉       | 玉ねぎ                                    | 28.7 g                        |
|               | キャベツサラダ           |    | オリーブ油 砂糖             |             | きゃべつ きゅうり 赤ピーマン コーン                    | 28.8 g                        |
|               | ハヤシライス            |    | 砂糖                   | 豚肉          | にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト<br>マッシュルーム しめじ  | 3.5 g                         |
|               | メロンゼリー            |    | 砂糖 水あめ               |             | メロン                                    |                               |
| 🌸🌸見前南中希望献立🌸🌸  |                   |    |                      |             |                                        |                               |
| 6 火           | 麦ごはん              | ○  | 米 強化米 麦              |             |                                        | 776 kcal                      |
|               | 照り焼きチキン           |    | 砂糖                   | 鶏肉          |                                        | 34.5 g                        |
|               | 肉じゃが              |    | 米油 じゃがいも 砂糖          | 豚肉          | しよが 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん                   | 23.4 g                        |
|               | 豆腐の味噌汁            |    |                      | 豆腐 油揚げ みそ   | 大根 白菜 ねぎ                               | 2.7 g                         |
|               | 盛岡市産りんごシャーベット     |    | 砂糖                   |             | りんご                                    |                               |
| 7 水           | 麦ごはん              | ○  | 米 強化米 麦              |             |                                        | 781 kcal                      |
|               | さんまのカレーから揚げ       |    | 米油 砂糖 こま でん粉 米粉      | さんま         | しよが にんにく                               | 28.4 g                        |
|               | 切り干し大根の彩り煮        |    | 米油 砂糖                | 豚肉 ひじき      | 切干大根 人参 しらたき 枝豆 コーン                    | 28.1 g                        |
|               | 小松菜の味噌汁           |    |                      | 厚揚げ みそ      | 小松菜 人参 きゃべつ ねぎ                         | 2.5 g                         |
|               | ぶどうの食べ比べ(仙北中、城東中) |    |                      |             | 巨峰 シャインマスカット                           |                               |
| 8 木           | ミルクパン             | ○  | 小麦粉 砂糖 ショートニング       | クリーム 脱脂粉乳   |                                        | 844 kcal                      |
|               | シイラのレモンベッパパー焼き    |    | 植物油                  | シイラ         | レモン パセリ                                | 36.2 g                        |
|               | 小魚サラダ             |    | こま 砂糖 植物油            | さわかめ しらす    | 大根 もやし きゅうり パプリカ にんにく 玉ねぎ              | 29.8 g                        |
|               | さつまいもシチュー         |    | さつまいも 小麦粉            | 鶏肉 生乳       | 玉ねぎ コーン 人参                             | 3.3 g                         |
|               | アセロラミニゼリー         |    | 水あめ                  |             | アセロラ                                   |                               |
| 9 金           | 麦ごはん              | ○  | 米 強化米 麦              |             |                                        | 728 kcal                      |
|               | ジョアブルーベリー         |    | 砂糖                   | 脱脂粉乳        | ブルーベリー アローニヤ                           | 24.9 g                        |
|               | 豚レバーカツ            |    | パン粉 でん粉 米油 砂糖        | 豚レバー        |                                        | 13.0 g                        |
|               | ほうれん草のソテー         |    | 砂糖 こま油               | ベーコン        | 切干大根 ほうれん草 わんごん にんにく エリンギ<br>にんにく      | 2.6 g                         |
|               | かぼちゃ豚汁            |    |                      | 豚肉 みそ       | ねぎ ごぼう 大根 かぼちゃ 王しいたけ<br>こんにゃく にんにく     |                               |
| 柿             |                   |    |                      | 柿           |                                        |                               |
| 13 火          | 麦ごはん              | ○  | 米 強化米 麦              |             |                                        | 717 kcal                      |
|               | 県産豚の生姜焼き          |    | 砂糖                   | 豚肉          | しよが                                    | 29.2 g                        |
|               | 里芋のべっこう煮          |    | 里芋 砂糖 こま油            | 豚肉          | 人参 ごぼう 王しいたけ いんげん こんにゃく                | 20.1 g                        |
|               | 三陸めかぶの味噌汁         |    |                      | めかぶ 厚揚げ みそ  | 白菜 えのきたけ ねぎ しよが                        | 2.8 g                         |
|               | ぶどうゼリー            |    | 砂糖                   |             | ぶどう                                    |                               |
| 14 水          | 麦ごはん              | ○  | 米 強化米 麦              |             |                                        | 747 kcal                      |
|               | イカフライレモン煮         |    | 米油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉    | いか 大豆       | レモン                                    | 28.4 g                        |
|               | わかめとツナのナムル        |    | こま 砂糖 植物油 水あめ        | わかめ まぐろ     | もやし きゅうり パプリカ にんにく                     | 18.4 g                        |
|               | なめこはんぺんの卵スープ      |    | こま油 植物油 でん粉 砂糖       | たら 卵        | チンゲンサイ 人参 なめこ たら                       | 3.3 g                         |
|               | ミルクマークコーヒー        |    | 砂糖                   |             |                                        |                               |
| 🍄きのこの日給食🍄     |                   |    |                      |             |                                        |                               |
| 15 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        |                                        | 903 kcal                      |
|               | ハーブチキン            |    |                      | 鶏肉          | 玉ねぎ にんにく パプリカ パセリ                      | 37.7 g                        |
|               | きのこペンネのソテー        |    | オリーブ油 ペンネ            | ベーコン        | チンゲンサイ にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ<br>えのきたけ パプリカ | 37.0 g                        |
|               | ミネストローネ           |    | 砂糖                   | ウインナー 大豆    | 玉ねぎ 人参 かぼちゃ いんげん トマト                   | 3.6 g                         |
|               | 和梨                |    |                      |             | 和梨                                     |                               |

## 今月の平均栄養価

エネルギー 795 kcal  
たんぱく質 31.0g  
脂質 25.7g  
食塩相当量 2.9g

\*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）

\*正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）

アクセスは  
こちら



令和8年度

## 10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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|------------------------|---------------|---------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 16 金                   | ***見前中希望献立*** |         |                                             |                                                               |                                     |                               |
|                        | 麦ごはん          | ○       | ※ 強化米 麦                                     |                                                               |                                     | 963 kcal                      |
|                        | 純情メンチカツ       |         | パン粉 砂糖 小麦粉 米油                               | 豚肉                                                            | 玉ねぎ                                 | 23.6 g                        |
|                        | フルーツ白玉        |         | 砂糖 上新粉 でん粉                                  |                                                               | みかん りんご もも                          | 34.1 g                        |
| 秋の彩り野菜たっぷりビーフカレー       | 米油            |         | 牛肉                                          | にんにく しゅうが 人参 加ぼろ 玉ねぎ スッキリニ<br>赤ピーマン 黄ピーマン なす れんこん しめじ トマト りんご | 2.7 g                               |                               |
| 19 月                   | 安比舞茸ごはん       | ○       | ※ 強化米 砂糖                                    | 油揚げ                                                           | 無糖 人参 ごぼう                           | 781 kcal                      |
|                        | 焼き栗コロッケ       |         | 米油 じゃがいも さつまいも くり 砂糖<br>植物油 パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ |                                                               |                                     | 29.1 g                        |
|                        | 納豆和え          |         |                                             | 納豆 かつお                                                        | ほうれん草 もやし 白茎 人参                     | 24.1 g                        |
|                        | 鶏ごぼうひつまみ      |         | すいとん                                        | 鶏肉 油揚げ                                                        | 大根 人参 ごぼう 王しいたけ ねぎ                  | 3.2 g                         |
| 和梨ゼリー                  | 砂糖            |         | 和梨                                          |                                                               |                                     |                               |
| 20 火                   | 麦ごはん          | ○       | ※ 強化米 麦                                     |                                                               |                                     | 808 kcal                      |
|                        | さば香味焼き        |         | 砂糖                                          | さば                                                            | しゅうが にんにく ねぎ                        | 33.4 g                        |
|                        | すき昆布と春雨のサラダ   |         | 春雨 なたね油 ごま油 砂糖 ごま                           | すきごんぶ まぐろ                                                     | キャベツ もやし                            | 29.2 g                        |
|                        | 里芋の味噌汁        |         | 里芋                                          | 豚肉 豆腐 み子                                                      | 人参 ごぼう しめじ ねぎ                       | 2.6 g                         |
| 型抜きチーズ                 |               |         | チーズ                                         |                                                               |                                     |                               |
| 21 水                   | 麦ごはん          | ○       | ※ 強化米 麦                                     |                                                               |                                     | 817 kcal                      |
|                        | 豚から揚げのごまだれかけ  |         | でん粉 米油 ごま 砂糖                                | 豚肉                                                            |                                     | 34.8 g                        |
|                        | がんもどきの磯煮      |         | 砂糖                                          | 豚肉 がんもどき ひじき                                                  | 人参 玉ねぎ いんげん                         | 29.5 g                        |
|                        | 大豆のへんしん味噌汁    |         |                                             | 豆腐 油揚げ み子                                                     | 白茎 人参 大豆もやし ねぎ                      | 2.7 g                         |
| オレンジ                   |               |         |                                             | オレンジ                                                          |                                     |                               |
| 22 木                   | ソフトフランスパン     | ○       | 小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング                        | 脱脂粉乳                                                          |                                     | 975 kcal                      |
|                        | 盛岡産ピーマンの肉詰め   |         | 砂糖 パン粉 でん粉 米粉                               | 豚肉 鶏肉 大豆                                                      | ピーマン 玉ねぎ キャベツ しゅうが トマト<br>かぼちゃ にんにく | 34.9 g                        |
|                        | ペンネボロネーゼ      |         | ペンネ 砂糖 米油                                   | 豚肉 豚レバー                                                       | にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ                | 33.3 g                        |
|                        | カレースープ        |         |                                             | ウインナー 土豆                                                      | コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ                     | 3.3 g                         |
| チョコクレープ                | 植物油 米粉 砂糖     | 豆乳 大豆   |                                             |                                                               |                                     |                               |
| 23 金                   | 🍖岩手とり肉の日給食🍖   |         |                                             |                                                               |                                     |                               |
|                        | 麦ごはん          | ○       | ※ 強化米 麦                                     |                                                               |                                     | 709 kcal                      |
|                        | ヤンニョムサーモン     |         | 砂糖 ごま ごま油                                   | 鮭                                                             | にんにく                                | 32.2 g                        |
|                        | もやしのナムル       |         | 砂糖 ごま油                                      | くらげ                                                           | もやし きゅうり パプリカ にんにく                  | 17.9 g                        |
| 県産鶏のサムゲタン風スープ          | もち麦           |         | 鶏肉                                          | 人参 大根 白茎 ねぎ くらげ<br>えのきだけ にんにく しゅうが                            | 2.1 g                               |                               |
| フルーツ杏仁風プリン             | 砂糖            | 豆乳      | もも あんず りんご                                  |                                                               |                                     |                               |
| 26 月                   | スパイシーライス      | ○       | ※ 強化米                                       |                                                               |                                     | 695 kcal                      |
|                        | ジョアストロベリー     |         | 砂糖                                          | 脱脂粉乳                                                          | いちご                                 | 27.6 g                        |
|                        | タラの香草焼き       |         | ノンエッグマヨネーズ                                  | たら                                                            | 玉ねぎ にんにく バジル パセリ                    | 17.6 g                        |
|                        | グリーンサラダ       |         | 植物油 砂糖                                      |                                                               | キャベツ ブロッコリー コーン パプリカ 玉ねぎ            | 2.0 g                         |
| ソパ・デ・アホ(スペイン風のにんにくスープ) | オリーブ油 マカロニ    | ベーコン 鶏肉 | にんにく 玉ねぎ にんにく パセリ                           |                                                               |                                     |                               |
| 27 火                   | 麦ごはん          | ○       | ※ 強化米 麦                                     |                                                               |                                     | 736 kcal                      |
|                        | 卵の甘酢あんかけ      |         | 砂糖 ごま油 でん粉                                  | 卵                                                             | グリーンピース                             | 27.5 g                        |
|                        | 野菜の中華炒め       |         | 米油 砂糖                                       | 豚肉 み子                                                         | ピーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく しゅうが          | 22.4 g                        |
|                        | ユッケジャンスープ     |         | ごま油 砂糖                                      | 牛肉                                                            | くらげ ねぎ しじみ 大豆もやし 人参<br>玉ねぎ にんにく     | 2.2 g                         |
| アセロラミニゼリー              | 水あめ           |         | アセロラ                                        |                                                               |                                     |                               |
| 28 水                   | わかめごはん        | ○       | ※ 強化米 麦 水あめ                                 | わかめ                                                           |                                     | 807 kcal                      |
|                        | ごぼうつくね        |         | パン粉 砂糖 植物油                                  | 鶏肉 大豆                                                         | 玉ねぎ ごぼう                             | 28.6 g                        |
|                        | 切り干し大根のマヨ和え   |         | ノンエッグマヨネーズ ごま                               | まぐろ かつおぶし                                                     | 切干大根 きゅうり 人参 レモン                    | 28.2 g                        |
|                        | さつまい          |         | さつまいも 米油                                    | 豚肉 み子                                                         | ごぼう 大根 王しいたけ こんにゃく ねぎ               | 3.3 g                         |
| シャインマスカット              |               |         | シャインマスカット                                   |                                                               |                                     |                               |
| 29 木                   | 黒糖パン          | ○       | 小麦粉 黒糖 砂糖 ショートニング                           | 脱脂粉乳                                                          |                                     | 813 kcal                      |
|                        | 県産フライドチキン     |         | 米油 小麦粉 でん粉 砂糖 植物油                           | 鶏肉 大豆                                                         | パプリカ にんにく しゅうが パセリ                  | 32.0 g                        |
|                        | かぼちゃサラダ       |         | ノンエッグマヨネーズ 砂糖                               | ハム                                                            | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン きゅうり                | 30.0 g                        |
|                        | ハロウィン春雨スープ    |         | 春雨                                          | 華わかめ かまぼこ                                                     | 白茎 えのきだけ もやし                        | 4.1 g                         |
| ミックスベリープリン             | 砂糖            |         | クランベリー いちご ブルーベリー                           |                                                               |                                     |                               |
| 30 金                   | 麦ごはん          | ○       | ※ 強化米 麦                                     |                                                               |                                     | 832 kcal                      |
|                        | 県産さば味噌カツ      |         | 米油 パン粉 でん粉 砂糖                               | さば み子 大豆                                                      |                                     | 32.2 g                        |
|                        | ツナそばろ井の具      |         | 米油 砂糖 ごま                                    | まぐろ                                                           | 人参 玉ねぎ 枝豆 しらす干 コーン<br>しゅうが          | 25.6 g                        |
|                        | 納豆汁           |         | 里芋                                          | 納豆 油揚げ 豆腐 み子                                                  | 人参 なめこ わらび ねぎ                       | 3.2 g                         |
| 盛岡市産りんご                |               |         | りんご                                         |                                                               |                                     |                               |