



令和8年度

10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 木	せわりコッペパン きなこあげパン(見前小、永井小) ポークロングウィンナー スパイシービーフン にくだんごとやさいのスープ	○	こむぎこ さとう ショートニング こむぎこ ショートニング さとう この油 さとう この油 ビーフン さとう パンこ でんぶん さとう	だんあんにょう きなこ ぶたにく ぶたにく とりく ぶたにく たいず とろろ	にんく しよが たまねぎ もやし キャベツ パプリカ たら にんく こまつな たまねぎ きりぼしおくら えたまめ コーン しよが	583 kcal 23.7 g 26.3 g 2.7 g
2 金	さつまいもごはん けんさんさばみそカツ いりどうふ さわにわん	○	こめ きよかまい さつまいも さとう この油 パンこ でんぶん さとう この油 さとう	さば ぬ子 たいず とりく とろろ かつお ぶたにく	たまねぎ にんく 国産なたけ いんげん にんく ごぼう なたけのこ えのきたけ ぬ子 しらたま	620 kcal 26.0 g 21.8 g 2.5 g
5 月	先人ゆかり給食～原敬～					
	むぎごはん コロケ(やきぐりコロケ) キャベツサラダ ハヤシライス メロンゼリー	○	こめ きよかまい むぎ この油 じゃがいも さつまいも くり さとう しよぶつ油 パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ オリーブ油 さとう さとう さとう みずあめ	 ぶたにく 	キャベツ きゅうり あかピーマン コーン にんく たまねぎ にんく グリンピース トマト マンジュルーム しめじ メロン	699 kcal 18.1 g 26.7 g 2.7 g
6 火	むぎごはん さばのカレーに にくじゃが とろろのみそしる もりおかしさんりんごシャーベット	○	こめ きよかまい むぎ さとう でんぶん この油 しよぶつ油 さとう さとう	さば ぶたにく とろろ あつあげ ぬ子 りんご	しよが たまねぎ にんく しらたま いんげん たいこん はくせい ぬ子 	658 kcal 26.8 g 23.2 g 2.5 g
7 水	むぎごはん もりおかしさんピーマンのにくづめ きりぼしだいこんのいりどりに こまつなのみそしる ぶどうのたべくらべ(見小6年、津小2年、都南東小)	○	こめ きよかまい むぎ さとう パンこ でんぶん こめこ この油 さとう 	ぶたにく とりく たいず ぶたにく ひじき あつあげ ぬ子 	ピーマン たまねぎ キャベツ しよが トマト かぼちゃ にんく きりぼしおくら にんく しらたま えたまめ コーン こまつな にんく キャベツ ぬ子 きよめい シャインマスカット	539 kcal 21.7 g 16.3 g 2.2 g
8 木	ミルクパン けんさんフライドチキン こざかなサラダ さつまいもシチュー アセロラミニゼリー	○	こむぎこ さとう ショートニング この油 こむぎこ でんぶん さとう しよぶつ油 こま さとう しよぶつ油 さつまいも こむぎこ みずあめ	クリーム だんあんにょう とりく たいず くまわめ しらす とりく きょうにょう 	パプリカ にんく しよが バセリ たいこん もやし きゅうり パプリカ にんく たまねぎ たまねぎ コーン にんく アセロラ	739 kcal 30.2 g 29.1 g 3.2 g
9 金	むぎごはん ジョアブルーベリー レバーいりとりつくね ほうれんそうのソテー かぼちゃとんじる かき	○	こめ きよかまい むぎ さとう さとう パンこ こま でんぶん しよぶつ油 さとう こま油 	だんあんにょう とりく ぶたにく たいず ベーコン ぶたにく ぬ子 	ブルーベリー アローニヤ たまねぎ きりぼしおくら ほうれんそう わんこん にんく エリンギ にんく ぬ子 ごぼう たいこん かぼちゃ 国産なたけ こんにく にんく かき	531 kcal 24.1 g 10.2 g 2.0 g
13 火	むぎごはん メバルのさいきょうやき さといものべっこうに さんりくめかぶのみそしる ぶどうゼリー	○	こめ きよかまい むぎ さとう さといも さとう こま油 さとう	メバル みそ ぶたにく めかぶ あつあげ ぬ子 	にんく ごぼう 国産なたけ いんげん こんにく はくせい えのきたけ ぬ子 しよが ぶどう	574 kcal 30.2 g 15.3 g 2.1 g
14 水	むぎごはん ぎょうぎ わかめとツナのナムル なめことはんぺんのたまごスープ ミルメークコーヒー	○	こめ きよかまい むぎ こむぎこ こま油 さとう こま さとう しよぶつ油 みずあめ こま油 しよぶつ油 でんぶん さとう さとう	ぶたにく とりく たいず わかめ まぐろ たら たまご 	キャベツ たまねぎ たら もやし きゅうり パプリカ にんく チンゲンサイ にんく なめこ たら	551 kcal 23.9 g 15.4 g 2.1 g
15 木	きのこの日給食					
	テーブルロールパン じゅんじゅうメンチカツ きのこペンネのソテー ミネストローネ わなし	○	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン パンこ さとう こむぎこ この油 オリーブ油 ペンネ さとう 	だんあんにょう ぶたにく ベーコン ウィンナー たいず 	たまねぎ チンゲンサイ にんく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ パプリカ たまねぎ にんく かぼちゃ いんげん トマト わなし	809 kcal 27.1 g 37.5 g 3.3 g
16 金	むぎごはん レモンベppardチキン フルーツしらたま あきのいりどりとやさいたっぷりビーフカレー	○	こめ きよかまい むぎ さとう じょうしんこ でんぶん この油	とりく きゅうりく 	にんく レモン あかん りんご おろろ にんく しよが にんく かぼちゃ たまねぎ スッキーニ あかピーマン きピーマン なす れんこん しめじ トマト りんご	712 kcal 24.8 g 23.9 g 1.9 g



令和8年度

10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
19 月	あっぴまいたけごはん けんさんやさいかきあげ なっとうあえ とりごぼうひつつみ わなしゼリー	○	こめ きよかまい さとう こめ油 こむぎこ さとう でんぶん しよぶつ油 みずあめ	あぶらあげ なっとう かつお とりこ あぶらあげ さとう	まいたけ にんじん ごぼう たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし はくさい にんじん だいこん にんじん ごぼう ほうししいたけ ねぎ わなし	687 kcal 24.5 g 27.6 g 2.4 g
20 火	むぎごはん さんまのカレーからあげ すきこんぶとはるさめのサラダ さといものみそしる かたぬきチーズ	○	こめ きよかまい むぎ こめ油 さとう こま でんぶん こめこ はるさめ なたね油 こま油 さとう こま さといも	さんま すきこんぶ まぐろ ぶたにく とろろ みそ チーズ	しょうが にんじん キャベツ もやし にんじん ごぼう しめじ ねぎ	686 kcal 28.2 g 27.8 g 2.4 g
21 水	むぎごはん もりおかさんりんごポークハンバーグ がんもどきのいそに だいずのへんしんみそしる オレンジ	○	こめ きよかまい むぎ でんぶん パンこ さとう さとう	ぶたにく たいず ぶたにく がんもどき ひじき とろろ あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんじん おおば にんじん たまねぎ いんげん はくさい にんじん だいずもやし ねぎ オレンジ	618 kcal 28.5 g 20.7 g 2.4 g
22 木	+++++飯岡小希望献立+++++ ソフトフランスパン スタミナぶたのしょうがやき ペンネボロナーゼ カレースープ チョコクレープ	○	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング さとう ペンネ さとう こめ油 しよぶつ油 こめこ さとう	だんしふんにゅう ぶたにく ぶたにく ぶたレバー ウインナー たいず とりこやう たいず	 しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ コーン にんじん キャベツ たまねぎ	861 kcal 33.1 g 32.2 g 3.0 g
23 金	🍖岩手とり肉の日給食🍖 むぎごはん ヤンニョムサーモン もやしのナムル けんさんどりのサムゲタンふうスープ フルーツあんぱんぷりん	○	こめ きよかまい むぎ でんぶん さとう こま こま油 こめ油 さとう こま油 もちむぎ さとう	さけ くらげ とりこ とりこやう	にんじん もやし きゅうり パプリカ にんじん にんじん だいこん はくさい ねぎ きくらげ えのきだけ にんじん しょうが もも あんず りんご	590 kcal 27.0 g 18.1 g 1.9 g
26 月	スパイシーライス ジョアストロベリー さばのトマトソース グリーンサラダ ソパ・デ・アホ(スペインふうのにんじんスープ)		こめ きよかまい さとう さとう しよぶつ油 さとう オリーブ油 マカロニ	 だんしふんにゅう さば ベーコン とりこ	 いちご トマト キャベツ ブロッコリー コーン パプリカ たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん パセリ	567 kcal 21.1 g 17.7 g 1.6 g
27 火	むぎごはん たまごのあまずあんかりけ やさいのちゅうかいため ユッケジャンスープ アセロラミニゼリー	○	こめ きよかまい むぎ しよぶつ油 さとう こま油 でんぶん こめ油 さとう こま油 さとう みずあめ	たまご ぶたにく みそ きゅうり アセロラ	しいたけ たくのこ グリンピース ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ にんじん しょうが きくらげ ねぎ しいたけ だいずもやし にんじん たまねぎ にんじん アセロラ	577 kcal 22.7 g 19.1 g 1.8 g
28 水	わかめごはん イカフライレモンに きりばしだいこんのマヨあえ さつまじる シャインマスカット	○	こめ きよかまい むぎ みずあめ こめ油 さとう パンこ こむぎこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ こま さつまじりも この油	わかめ いか たいず まぐろ かつおぶし ぶたにく みそ	 レモン きりばしだいこん きゅうり にんじん レモン ごぼう だいこん ほうししいたけ こんやく ねぎ シャインマスカット	668 kcal 24.2 g 22.4 g 3.5 g
29 木	こくとうパン ハーブチキン かっぱちゃサラダ ハロウィンのはるさめスープ ミックスベリープリン	○	こむぎこ こくとう さとう ショートニング はるさめ さとう	だんしふんにゅう とりこ ラム くきわかめ かまぼこ クランベリー いちご ブルーベリー	 たまねぎ にんじん パプリカ パセリ かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン きゅうり はくさい えのきだけ もやし シャインマスカット	668 kcal 25.7 g 28.0 g 3.0 g
30 金	むぎごはん ほうれんそうまんじゅう ツナそばろどんのぐ なっとうじる もりおかさんりんご	○	こめ きよかまい むぎ こま油 さとう こむぎこ なたね油 こめ油 さとう こま さといも	ぶたにく とりこ たいず まぐろ なっとう あぶらあげ とろろ みそ	キャベツ ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ えたまめ しらすき コーン しょうが にんじん なめこ わらび ねぎ りんご	629 kcal 25.7 g 19.2 g 2.5 g

今月の平均栄養価

エネルギー 646 kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 22.8g
食塩相当量 2.5g

*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）

*下線かしてある食材は、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・ひつつ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。

アクセスは
こちら給食だより・献立表
(盛岡市ホームページ)