令和８年度　**１１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
4	水	麦ごはん		米 強化米 麦			762 kcal
		ハンバーグのきのこソースがけ		パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 パーム油	鶏肉 鶏レバー 大豆粉	玉ねぎ トマト マッシュルーム	30.9 g
		里芋とかぶのそぼろ煮		里芋 砂糖 片栗粉	鶏肉	かぶ しめじ さやいんげん	12.8 g
		せんべい汁		かやきせんべい	油揚げ	ごぼう 人参 大根 ねぎ 干し椎茸	2.4 g
		盛岡市産りんご				りんご	
		ジョアプレーン		砂糖	**脱脂粉乳**		
5	木	黒糖パン		小麦粉 黒糖 砂糖 ショートニング	**脱脂粉乳**		796 kcal
		メープルマスタードチキン	○	メープルシロップ	鶏肉		35.6 g
		キャベツとツナのサラダ		オリーブ油 ごま 砂糖	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ	32.8 g
		⌂野菜たっぷり卵とトマトのスープ		じゃが芋 片栗粉	豚肉 味噌 **卵**	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ トマト	3.2 g
6	金	★枝豆ごはん		米 強化米		枝豆	763 kcal
		カミカミたこメンチ		でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 なたね油 米油	たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	31.0 g
		ほうれん草のごま和え	○	ごま 砂糖		もやし ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	21.6 g
		高野豆腐の味噌汁			高野豆腐 味噌	切干大根 人参 しめじ ねぎ	3.1 g
		県産干し芋		さつま芋			
9	月	新米ごはん　新米ですよ～		米 強化米	おおみやちゅうがっこうきぼうこんだて 大宮中学校希望献立		885 kcal
		さばのみそ煮		砂糖 でん粉	さば 味噌		33.7 g
		筑前煮		米油 砂糖	鶏肉	人参 ごぼう 干し椎茸 れんこん たけのこ こんにゃく さやいんげん	25.2 g
		豚汁		米油	豚肉 豆腐 味噌	ねぎ 椎茸 大根 人参 しめじ にんにく こんにゃく	2.6 g
		豆乳プリンタルト		砂糖 米粉 ショートニング 植物油 コーンフラワー	豆乳 大豆粉		
		ジョアストロベリー		砂糖	**脱脂粉乳**	いちご	
10	火	新米ごはん		米 強化米			765 kcal
		ほうれん草オムレツ	○	大豆油	**卵**	ほうれん草	23.5 g
		パリパリ和え		砂糖		キャベツ きゅうり 人参 大根 なす れんこん しょうが しそ	27.8 g
		根菜ビーフカレー		米油 じゃが芋	牛肉	りんご 人参 玉ねぎ ごぼう れんこん にんにく	3.6 g
11	水	新米ごはん		米 強化米	さけひきうしょく 鮭の日給食		714 kcal
		鮭の南部焼き		ごま 砂糖	鮭		32.6 g
		山菜の炒め煮	○	油麩 砂糖		人参 姫竹 ふき こんにゃく しめじ	18.5 g
		じゃが芋と麩の味噌汁		じゃが芋 麩	油揚げ 味噌	人参 キャベツ えのきたけ	2.4 g
		みかん				みかん	
12	木	テーブルロールパン		小麦粉 砂糖 **マーガリン** ショートニング	**脱脂粉乳**		950 kcal
		ハッシュポテト		じゃが芋 米粉 大豆油 米油		玉ねぎ	30.1 g
		オジャフリ(ジョージア風豚肉とじゃが芋の炒め)	○	じゃが芋 米油 植物油	豚肉 大豆	玉ねぎ パプリカ にんにく 人参 トマト しょうが	43.4 g
		★シュクメルリ(ジョージア風さつま芋と鶏肉のシチュー)		さつま芋 米油 **バター**	鶏肉 **生乳 生クリーム**	にんにく 玉ねぎ パセリ	2.1 g
		盛岡市産りんご				りんご	
13	金	新米ごはん		米 強化米			665 kcal
		根菜入りカミカミつくね		里芋 でん粉 砂糖	鶏肉	ごぼう 玉ねぎ れんこん こんにゃく	26.4 g
		納豆和え	○		納豆 かつお	ほうれん草 もやし 白菜 人参	16.7 g
		⌂なめことえのきの味噌汁			豆腐 味噌	なめこ えのきたけ 大根 ねぎ	2.4 g
		アセロラミニゼリー		砂糖		アセロラ	
16	月	麦ごはん		米 強化米 麦			857 kcal
		ぶりの中華あんかけ		でん粉 米油 砂糖	ぶり	玉ねぎ パプリカ	28.9 g
		ごぼうのカミカミサラダ	○	ごま ノンエッグマヨネーズ	寒天 茎わかめ 鶏ささみ	ごぼう 人参	31.2 g
		水餃子スープ		小麦粉 ごま油 砂糖	大豆粉 豚肉 鶏肉	切干大根 人参 もやし にら 干し椎茸 さやいんげん ねぎ しょうが キャベツ	2.4 g
		ぶどうゼリー		砂糖		ぶどう	

「⌂我が家の料理」
5月の給食だよりや給食試食会で募集している「我が家の料理」を、9月から順次提供しています。献立名の先頭に「⌂」マークを表示しています。

「★調理員さん自慢のレシピ」
盛岡市学校給食センターで働く調理員さんが提案してくれた「自慢のレシピ」を毎月提供しています。献立名の先頭に「★」マークを表示しています。

令和８年度　**１１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
17	火	麦ごはん	○	米 強化米 麦			701 kcal
		鶏肉の生姜焼き		砂糖	鶏肉	しょうが	31.5 g
		肉じゃが		じゃが芋 米油 砂糖	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 こんにゃく さやいんげん	19.7 g
		豆腐の味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	大根 白菜 ねぎ	2.1 g
18	水	麦ごはん	○	米 強化米 麦			734 kcal
		ほうれん草入り餃子		ごま油 砂糖 小麦粉 なたね油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ ほうれん草 しょうが	29.1 g
		バンバンジーサラダ		砂糖	くらげ 鶏ささみ	きゅうり キャベツ もやし	18.5 g
		ほたてとあさりのキムチスープ		米油	ほたて あさり 豆腐 昆布	白菜 にら ねぎ 大根 唐辛子 人参 しょうが にんにく	2.6 g
		岩手苺クリーム大福		もち粉 砂糖 植物油 でん粉	豆乳 寒天	いちご	
19	木	横割り丸コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	**脱脂粉乳**		786 kcal
		鮭のメープルりんごソース		メープルシロップ	鮭	りんご レモン	38.4 g
		多文化社会サラダ		玄米 植物油 砂糖	大豆	キャベツ 人参 きゅうり コーン 赤玉ねぎ 枝豆 レモン	23.4 g
		あさりとじゃが芋の味噌豆乳クリームスープ		じゃが芋	あさり 味噌 豆乳 ベーコン	玉ねぎ しめじ ほうれん草	4.2 g
		ブルーベリーゼリー		砂糖		ブルーベリー	
20	金	栗ごはん	○	米 強化米 栗 砂糖	だしを味わう給食		664 kcal
		磯華玉子巻き		砂糖 水あめ でん粉 植物油	**卵** 青のり	人参 しょうが	27.4 g
		かつおだしの煮浸し		砂糖	油揚げ	白菜 もやし 小松菜 人参	16.4 g
		だしを味わうすまし汁			なると 豆腐 わかめ 茎わかめ ふのり 昆布 とさかのり	ねぎ 大根 干し椎茸	3.0 g
		みかん				みかん	
24	火	麦ごはん	○	米 強化米 麦	和食の日給食		837 kcal
		鮭のねぎだれがけ		米油 砂糖 ラー油 でん粉	鮭	ねぎ にんにく	32.8 g
		ひじき和え		砂糖	ひじき 寒天	人参 もやし 白菜 小松菜	17.8 g
		ひっつみ汁		すいとん	油揚げ	大根 人参 干し椎茸 ごぼう ねぎ	2.9 g
		ひとくちおはぎ		もち米 砂糖	あずき 寒天		
25	水	ごはん		米 強化米			711 kcal
		肉しゅうまい		パン粉 砂糖 小麦粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ	24.7 g
		春雨サラダ		春雨 ごま油 砂糖	ハム	人参 きゅうり もやし コーン レモン	12.8 g
		醤油ラーメン		ラーメン ごま油 コーン油 砂糖	なると	メンマ 人参 キャベツ チンゲンサイ にんにく	3.1 g
		さつまいもと栗のタルト		さつま芋 砂糖 栗 米粉 植物油 ショートニング コーンフラワー	豆乳		
		骨丸ごとおかかふりかけ		砂糖	かつお		
		ジョアマスカット		砂糖	**脱脂粉乳**	マスカット	
26	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**		858 kcal
		ミニたらフライ		米油 パン粉 でん粉 小麦粉	たら		32.9 g
		海藻サラダ		植物油 砂糖	わかめ 茎わかめ ふのり 昆布 とさかのり	きゅうり パプリカ 切干大根 こんにゃく 玉ねぎ	36.9 g
		いわて牛のビーフシチュー		じゃが芋	牛肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	4.9 g
		フルーツキャロットゼリー		砂糖		オレンジ 人参 りんご	
27	金	★とうもろこしごはん	○	米 強化米		コーン	781 kcal
		ニシンの昆布煮		砂糖 でん粉	ニシン 昆布	レモン	32.3 g
		れんこんと油麸のピリ辛炒め		油麸 砂糖 ごま	豚肉 昆布	れんこん ごぼう 人参 枝豆 大根 白菜 唐辛子 にんにく ねぎ しょうが	24.4 g
		⌂豆腐とえのきのトロトロスープ		片栗粉	豆腐	えのきたけ 玉ねぎ こねぎ しょうが	2.4 g
30	月	麦ごはん	○	米 強化米 麦			715 kcal
		県産鶏のから揚げ		砂糖 片栗粉 米油	鶏肉	しょうが にんにく	30.6 g
		大豆もやしのナムル		ごま 砂糖 ごま油		ほうれん草 大豆もやし 人参 こんにゃく にんにく	21.1 g
		大根と厚揚げの味噌汁			厚揚げ 味噌	大根 ねぎ えのきたけ	2.8 g
		フレッシュパイン				パイナップル	

＊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。
＊使用食材にアレルゲン7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・ひっ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）　アクセスはこちら

今月の平均栄養価

エネルギー	775 kcal
たんぱく質	30.7 g
脂質	23.3 g
食塩相当量	2.9 g