令和８年度

１１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
4	水	むぎごはん		こめ きょうかまい むぎ			637 kcal
		ソースカツ		こめ油 ざらめ こむぎこ でんぷん パンこ	ぶたにく だいず		23.2 g
		さといもとかぶのそぼろに		さといも さとう かたくりこ	とりにく	かぶ しめじ さやいんげん	12.9 g
		せんべいじる		かやきせんべい	あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	2.2 g
		もりおかしさんりんご				りんご	
		ジョアプレーン		さとう	**だっしふんにゅう**		
5	木	こくとうパン	○	こむぎこ こくとう さとう ショートニング	**だっしふんにゅう**		628 kcal
		さけのメープルりんごソース		メープルシロップ	さけ	りんご レモン	31.5 g
		キャベツとツナのサラダ		オリーブ油 ごま さとう	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ	23.6 g
		⌂やさいたっぷりたまごとトマトのスープ		じゃがいも かたくりこ	ぶたにく みそ **たまご**	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト	2.6 g
6	金	★えだまめごはん	○	こめ きょうかまい		えだまめ	596 kcal
		こんさいいりカミカミつくね		さといも でんぷん さとう	とりにく	ごぼう たまねぎ れんこん こんにゃく	25.3 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 キャベツ にんじん コーン	18.5 g
		こうやどうふのみそしる			こうやどうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん しめじ ねぎ	2.8 g
		けんさんほしいも		さつまいも			
9	月	しんまいごはん **新米ですよ～◒**		こめ きょうかまい			691 kcal
		ニシンのこんぶに		さとう でんぷん	ニシン こんぶ	レモン	24.8 g
		ちくぜんに		こめ油 さとう	とりにく	にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん たけのこ こんにゃく さやいんげん	18.8 g
		とんじる		こめ油	ぶたにく とうふ みそ	ねぎ しいたけ だいこん にんじん しめじ こんにゃく にんにく	1.9 g
		とうにゅうプリンタルト		さとう こめこ ショートニング しょくぶつ油 コーンフラワー	とうにゅう だいずこ		
		ジョアストロベリー		さとう	**だっしふんにゅう**	いちご	
10	火	しんまいごはん	○	こめ きょうかまい			618 kcal
		プレーンオムレツ		さとう なたね油 だいず油	**たまご**		19.4 g
		バリバリあえ		さとう		キャベツ きゅうり にんじん だいこん なす れんこん しょうが しそ	20.4 g
		こんさいビーフカレー		こめ油 じゃがいも	ぎゅうにく	りんご にんじん たまねぎ ごぼう れんこん にんにく	3.1 g
11	水	しんまいごはん	○	こめ きょうかまい	**鮭の日給食**		651 kcal
		さけのねぎだれがけ		こめ油 さとう ラー油 でんぷん	さけ	ねぎ にんにく	26.8 g
		さんさいのいために		あぶらふ さとう		にんじん ひめたけ ふき こんにゃく しめじ	20.2 g
		じゃがいもとふのみそしる		じゃがいも ふ	あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ えのきたけ	2.2 g
		みかん				みかん	
12	木	テーブルロールパン		こむぎこ さとう **マーガリン** ショートニング	**だっしふんにゅう**		824 kcal
		やさいグラタン		ショートニング じゃがいも こめこ みずあめ しょくぶつ油 さとう	とうにゅう おから だいずこ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	26.1 g
		オジャフリ(ジョージア風豚肉とじゃが芋の炒め)	○	じゃがいも こめ油 しょくぶつ油	ぶたにく だいず	たまねぎ パプリカ にんにく にんじん トマト しょうが	38.2 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)		さつまいも こめ油 **バター**	とりにく **ぎゅうにゅう** **なまクリーム**	にんにく たまねぎ パセリ	1.8 g
		もりおかしさんりんご				りんご	
13	金	しんまいごはん	○	こめ きょうかまい			557 kcal
		カミカミたこメンチ		でんぷん さとう パンこ こむぎこ なたね油 こめ油	たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	23.0 g
		なっとうあえ			なっとう かつお	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	15.8 g
		⌂なめことえのきのみそしる			とうふ みそ	なめこ えのきたけ だいこん ねぎ	1.8 g
		アセロラミニゼリー		さとう		アセロラ	
16	月	むぎごはん	○	こめ きょうかまい むぎ			653 kcal
		さばのピリからやき		さとう ごま	さば みそ	しょうが	24.6 g
		ごぼうのカミカミサラダ		ごま ノンエッグマヨネーズ	かんてん くきわかめ とりささみ	ごぼう にんじん	22.6 g
		すいぎょうざスープ		こむぎこ ごま油 さとう	だいずこ ぶたにく とりにく	きりぼしだいこん にんじん もやし にら ねぎ ほししいたけ さやいんげん しょうが キャベツ	2.2 g
		ぶどうゼリー		さとう		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（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
17	火	むぎごはん	○	こめ きょうかまい むぎ			574 kcal
		とりにくのてりやき		さとう	とりにく		26.6 g
		にくじゃが		じゃがいも こめ油 さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	17.4 g
		とうふのみそしる			とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はくさい ねぎ	2.2 g
18	水	むぎごはん	○	こめ きょうかまい むぎ			617 kcal
		にくしゅうまい		パンこ さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	28.5 g
		バンバンジーサラダ		さとう	くらげ とりささみ	きゅうり キャベツ もやし	17.3 g
		ほたてとあさりのキムチスープ		こめ油	ほたて あさり とうふ こんぶ	はくさい にら ねぎ とうがらし だいこん にんじん しょうが にんにく	2.3 g
		いわていちごクリームだいふく		もちこ さとう しょくぶつ油 でんぷん	とうにゅう かんてん	いちご	
19	木	よこわりまるコッペパン 食育の日	○	こむぎこ さとう ショートニング	**だっしふんにゅう**		683 kcal
		メープルマスタードチキン		メープルシロップ	とりにく		29.6 g
		たぶんかしゃかいサラダ		げんまい しょくぶつ油 さとう	だいず	キャベツ にんじん きゅうり コーン あかたまねぎ えだまめ レモン	24.7 g
		あさりとじゃがいものみそとうにゅうクリームスープ		じゃがいも	あさり みそ とうにゅう ベーコン	たまねぎ しめじ ほうれんそう	3.5 g
		ブルーベリーゼリー		さとう		ブルーベリー	
20	金	くりごはん	○	こめ きょうかまい くり さとう	✦ // ◒ だしを味わう給食（あじ きゅうしょく） ◒ // ✦		534 kcal
		だしまきたまご		でんぷん さとう しょくぶつ油	**たまご**		23.3 g
		かつおだしのにびたし		さとう	あぶらあげ	はくさい もやし こまつな にんじん	15.3 g
		だしをあじわうすましじる			なると とうふ わかめ くきわかめ ふのり こんぶ とさかのり	ねぎ だいこん ほししいたけ	2.6 g
		みかん				みかん	
24	火	むぎごはん	○	こめ きょうかまい むぎ	✦ // ◒ 和食の日給食（わしょく ひ きゅうしょく） ◒ // ✦		650 kcal
		さけのなんぷうやき		ごま さとう	さけ		28.8 g
		ひじきあえ		さとう	ひじき かんてん	にんじん もやし はくさい こまつな	12.2 g
		ひっつみじる		すいとん	あぶらあげ	だいこん にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ	2.3 g
		ひとくちおはぎ		もちごめ さとう	あずき かんてん		
25	水	ごはん	○	こめ きょうかまい	✦・✦ 永井小学校希望献立（ながいしょうがっこうきぼうこんだて） ✦・✦		666 kcal
		けんさんどりのからあげ		さとう かたくりこ こめ油	とりにく	しょうが にんにく	24.0 g
		はるさめサラダ		はるさめ ごま油 さとう	ハム	にんじん きゅうり もやし コーン レモン	17.5 g
		しょうゆラーメン		ラーメン ごま油 コーン油 さとう	なると	メンマ にんじん キャベツ チンゲンサイ にんにく	2.8 g
		さつまいもとくりのタルト		さつまいも さとう くり コーンフラワー こめこ ショートニング しょくぶつ油	とうにゅう		
		ほねまるごとおかかふりかけ		さとう	おかか		
		ジョアマスカット		さとう	**だっしふんにゅう**	マスカット	
26	木	ソフトフランスパン	○	こむぎこ さとう ショートニング **マーガリン**	**だっしふんにゅう**		682 kcal
		ハッシュポテト いわて牛給食の日		じゃがいも こめこ だいず油		たまねぎ	24.3 g
		かいそうサラダ		しょくぶつ油 さとう	わかめ くきわかめ ふのり こんぶ とさかのり	きゅうり パプリカ きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ	29.6 g
		いわてぎゅうのビーフシチュー		じゃがいも	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	4.1 g
		フルーツキャロットゼリー		さとう		オレンジ にんじん りんご	
27	金	★とうもろこしごはん	○	こめ きょうかまい		コーン	663 kcal
		さばのみそに		さとう でんぷん	さば みそ		29.3 g
		れんこんとあぶらふのピリからいため		あぶらふ さとう ごま	ぶたにく こんぶ	れんこん ごぼう にんじん えだまめ だいこん はくさい とうがらし にんにく ねぎ しょうが	24 g
		⌂とうふとえのきのトロトロスープ		かたくりこ	とうふ	えのきたけ たまねぎ こねぎ しょうが	2.3 g
30	月	むぎごはん	○	こめ きょうかまい むぎ			579 kcal
		ほうれんそういりぎょうざ		ごま油 さとう こむぎこ なたね油	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ ほうれんそう しょうが	21.7 g
		だいずもやしのナムル		ごま さとう ごま油		ほうれんそう だいずもやし にんじん こんにゃく にんにく	18.8 g
		だいこんとあつあげのみそしる			あつあげ みそ	だいこん ねぎ えのきたけ	2.4 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。

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）

今月の平均栄養価

エネルギー	639 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	20.5 g
食塩相当量	2.5 g