

令和7年度		6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	
2	月	ごはん	○	米 強化米			915 kcal	
		茎わかめカツ		パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米油	茎わかめ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく	36 g	
		厚揚げのすき煮		米油 砂糖	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	33.9 g	
		かしわ汁		じゃがいも	鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう キャベツ しめじ ねぎ	2.8 g	
3	火	ごはん	○	米 強化米			709 kcal	
		ぎょうざ		小麦粉 菜種油 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん	28.7 g	
		韓国風サラダ		春雨 砂糖 ごま油	昆布	キャベツ もやし にんじん きゅうり りんご にんじく トマト パプリック	19.2 g	
		豆腐の五目煮		ごま油 でんぷん	豚肉 豆腐	しょうが こんにゃく 玉ねぎ にんじん だけこの チンゲン菜 干しいたけ	2.0 g	
4	水	🦷🍷 歯と口の健康週間 🍷🦷						
		ごはん	○	米 強化米			740 kcal	
		いかのピリから焼き		砂糖	いか みそ	しょうが	29.8 g	
		根菜とひじきのサラダ		ノンエッグマヨネーズ ごま	ツナ ひじき	れんこん ごぼう にんじん ブロッコリー	22.2 g	
		豆乳の味噌汁			豆乳 みそ	にんじん ねぎ えのきだけ しめじ 小松菜 白菜 大根	3.2 g	
		盛岡市産干し芋		さつまいも				
5	木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		806 kcal	
		ハンバーグきのこソースかけ		パン粉 オリーブ油 サラダ油 砂糖	牛肉 豚肉	玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト	34.8 g	
		きくらげの Pasta		スパゲティ マーガリン オリーブ油	ベーコン かつお節	キャベツ コーン パプリック きくらげ 玉ねぎ	28.8 g	
		豆腐と押し麦のスープ		じゃがいも 押し麦	豆腐	にんじん 干しいたけ ねぎ	4.2 g	
		メロン				メロン		
6	金	ごはん	○	米 強化米			732 kcal	
		いわしの梅煮		砂糖 でん粉	いわし	しょうが にんじく 梅	29.3 g	
		すき昆布の煮物		米油 砂糖	すき昆布 油揚げ 大豆	しめじ にんじん さやいんげん こんにゃく	22.6 g	
		とりごぼう汁		米油	鶏肉	にんじん 大根 ごぼう チンゲン菜 ねぎ	2.4 g	
		オレンジ				オレンジ		
9	月	ごはん	○	米 強化米			751 kcal	
		春巻き		でん粉 砂糖 春雨 ごま油 ショートニング 米油	大豆 豚肉	だけこの にんじん キャベツ 玉ねぎ	24 g	
		切干大根のソース炒め		米油	豚肉 青のり	切干大根 もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン	23.3 g	
		オクラの中華スープ		ごま油 ごま	ベーコン 豆腐 わかめ	にんじん オクラ えのきだけ コーン	2.0 g	
		ミニりんごゼリー		砂糖		りんご		
10	火	ごはん	○	米 強化米			735 kcal	
		さばの塩焼き			さば		34.9 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 にんじん コーン	25.7 g	
		わかめの味噌汁			わかめ 豆腐 油揚げ みそ	大根 にんじん ねぎ	3.1 g	
		ヨーグルト		砂糖	脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天			
11	水	ごはん	○	米 強化米			851 kcal	
		味付きゆで卵		砂糖	卵		28.1 g	
		ブルーベリーゼリー和え		砂糖	豆乳 寒天	みかん りんご ブルーベリー もも ぶどう	25.8 g	
		キーマカレー		じゃがいも こめ油	豚肉 豚レバー	しょうが にんじく にんじん 玉ねぎ コーン ブロッコリー トマト りんご	3.0 g	
12	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		973 kcal	
		ジョアプレーン		砂糖	脱脂粉乳		36.2 g	
		たれ付肉団子(2個)		パン粉 ごま油 砂糖 ごま なたね油	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ れんこん しょうが	28.4 g	
		ペンネミートソース		米油 ペンネ 砂糖	豚肉	にんじく 玉ねぎ セロリ トマト パプリック	4.4 g	
		アルファベットスープ		マカロニ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ		
13	金	ごはん	○	米 強化米			744 kcal	
		ニシンの昆布煮		砂糖	にしん 昆布	しょうが	29 g	
		じゃがいもの塩麹炒め		じゃがいも 米油 米こうじ	鶏肉	しょうが にんじん こんにゃく 枝豆	20.8 g	
		わらびの味噌汁			豆腐 油揚げ みそ	わらび 大根 にんじん ねぎ	2.5 g	
		フルーツキャロットゼリー		砂糖		オレンジ にんじん りんご		

※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）
 ※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・家庭のみでご使用ください。



令和7年度		6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
16	月	中学校 給食なし				
17	火	ごはん	○	米 強化米		774 kcal
		鮭のゆず味噌焼き		砂糖	鮭 みそ	35.8 g
		じゃがいものそばろ煮		じゃがいも 砂糖	鶏肉	16.9 g
		せんべい汁		せんべい	油揚げ	2.8 g
18	水	ごはん	○	米 強化米		747 kcal
		鶏肉のから揚げ		砂糖 でん粉 米油	鶏肉	36.7 g
		納豆和え			納豆 かつお節	21.4 g
		豚汁		じゃがいも 米油	豚肉 豆腐 みそ	2.4 g
19	木	黒糖パン	○	小麦粉 黒糖 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	811 kcal
		ジョアマスカット		砂糖	脱脂粉乳	30.9 g
		ハニーチキン		はちみつ	鶏肉	26.7 g
		海藻サラダ			わかめ ふのり 昆布 とさかのり	2.9 g
		クリームシチュー		じゃがいも マーガリン	鶏肉 牛乳 生クリーム	
20	金	ごはん	○	米 強化米		757 kcal
		肉しゅうまい(2個)		パン粉 砂糖 小麦粉	豚肉 鶏肉	32.7 g
		豚こまブルコギ		ごま油 砂糖	豚肉	23 g
		マーボー豆腐		ごま油 でんぷん	豚肉 豆腐 みそ	2.3 g
23	月	ごはん	○	米 強化米		713 kcal
		和風きんぴら包み焼き		砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 大豆 ゼラチン	31.7 g
		ふきの煮物		米油 砂糖	鶏肉 がんもどき	21.5 g
		葉を食べる野菜の味噌汁			厚揚げ みそ	2.4 g
24	火	ごはん	○	米 強化米		657 kcal
		めばるの塩麹焼き		米こうじ 砂糖	めばる	28.0 g
		なめたけ和え		砂糖	にんじん もやし キャベツ きゅうり えのきだけ	13 g
		ひつまみ汁		ずいどん	油揚げ	3.3 g
25	水	ごはん	○	米 強化米		847 kcal
		お魚フライ		でん粉 砂糖 パン粉 米油	ずけそうたら	26.4 g
		チンジャオロースー		砂糖 でん粉 ごま油	豚肉	28 g
		米粉麺と豆腐のスープ		米粉麺	豆腐 わかめ ふのり 昆布 とさかのり	2.4 g
26	木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	687 kcal
		ポークシシジャー		砂糖	豚肉	29.5 g
		大根の洋風煮		オリーブ油	ベーコン	27.5 g
		あさりとキャベツのスープ		マカロニ 米油	あさり	3.3 g
27	金	ごはん	○	米 強化米		812 kcal
		野菜かき揚げ		小麦粉 でん粉 菜種油 米油		28.4 g
		高野豆腐の煮物		砂糖	高野豆腐 さつま揚げ	27.4 g
		山菜入り五目うどん		うどん	鶏肉 油揚げ	2.5 g
30	月	ごはん	○	米 強化米		759 kcal
		盛岡市産牛入りメンチカツ		パン粉 砂糖 小麦粉 米油	豚肉 牛肉	24.4 g
		野菜の赤しそ和え		砂糖	キャベツ もやし にんじん きゅうり 赤しそ 梅	26 g
		根を食べる野菜の味噌汁		さつまいも	油揚げ みそ	2.2 g

今月の岩手県産野菜
 チンゲンサイ 小松菜 ピーマン ほうれん草 にら しいたけ 干しいたけ わらび ふき みず 姫竹
 きくらげ もやし さくらんぼ さつまいも ねぎ 切干大根 りんご

今月の平均栄養価
 エネルギー 776kcal たんぱく質 30.8g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.8g



給食だより・献立表
 （盛岡市ホームページ）