

令和7年度		8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	
20	水	ごはん	○	米 強化米			733 kcal	
		茎わかめしゅうまい(1個)		でん粉 小麦粉 ねぎ油 砂糖	豚肉 茎わかめ	玉ねぎ たけのこ 人参 ねぎ いんげん 生姜 ヤングコーン きくらげ マッシュルーム	26.0 g	
		夕顔のビリ辛炒め		ごま油 砂糖 でん粉	鶏肉	にんにく 生姜 こんにゃく 夕顔 たけのこ 枝豆	16.2 g	
		野菜タンメン		中華麺 米油	豚肉 なんと	人参 もやし コーン ねぎ	2.2 g	
		ソーダゼリー		水あめ 砂糖				
21	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		905 kcal	
		カレーマヨチキン		ノンエッグマヨネーズ	鶏肉	にんにく	36.4 g	
		なすの柚子こしょうペンネ		ペンネ オリーブ油	ベーコン	なす 玉ねぎ パプリカ しめじ 柚子 青唐辛子	34.1 g	
		ポトフ		じゃがいも	ウインナー	白菜 人参 えのきたけ	3.9 g	
		冷凍みかん				みかん		
22	金	ごはん	○	米 強化米			763 kcal	
		メンチカツ		パン粉 砂糖 小麦粉 米油	豚肉	玉ねぎ	27.6 g	
		しそひじき和え		ごま油 砂糖	ひじき 寒天	人参 もやし キャベツ ブロッコリーの茎 ブロッコリー 枝豆	26.1 g	
		なすと厚揚げの味噌汁		パーム油 じゃがいも	厚揚げ 味噌	なす 人参 玉ねぎ えのきたけ	2.9 g	
25	月	ごはん	○	米 強化米			713 kcal	
		鮭のねぎ塩焼き		ごま油	鮭	ねぎ にんにく	33.2 g	
		かぼちゃのそぼろ煮		砂糖 でん粉	鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ コーン 枝豆	19.9 g	
		沢煮椀			豚肉	人参 ごぼう 白菜 たけのこ こんにゃく 干しいたけ ねぎ	1.5 g	
26	火	ごはん	○	米 強化米			679 kcal	
		きのこ信田煮		でん粉 パン粉 砂糖	鶏肉 油揚げ 大豆	しいたけ 玉ねぎ 人参 こんにゃく しめじ	26.2 g	
		我が家のオクラとツルムラサキの納豆和え			めかぶ 納豆 かつおぶし	キャベツ もやし ツルムラサキ オクラ	18.7 g	
		豚汁		ごま油	豚肉 豆腐 味噌	にんにく 大根 人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	2.4 g	
		ミルクメーカーコーヒー		砂糖				
27	水	🌀 うるまなかよし給食 🌀						
		ごはん	○	米 強化米			809 kcal	
		豚肉の黒酢だれ		でん粉 米油 砂糖	豚肉		29.9 g	
		ゴーヤチャンプルー		ごま油 ノンエッグマヨネーズ 大豆油 砂糖	卵 ベーコン	ゴーヤ 人参 キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	30.5 g	
		かけはしスープ			もずく めかぶ 豆腐	人参 大根 えのきたけ ねぎ	2.3 g	
シークワーサーゼリー	砂糖		シークワーサー こんにゃく					
28	木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		878 kcal	
		ブルーベリージャム		水あめ 砂糖		ブルーベリー	37.9 g	
		さばのハーブ焼き		サラダ油 オリーブ油 砂糖	さば	にんにく バジル	30.9 g	
		フルールボンチ		砂糖 上新粉 でん粉	寒天 豆乳	みかん りんご 黄桃 ぶどう	3.1 g	
		ABCスープ		米油 マカロニ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 ブロッコリー トマト		
29	金	ごはん	○	米 強化米			744 kcal	
		ジョアマスカット		水あめ	脱脂粉乳	マスカット	26.9 g	
		白身魚フライ		パン粉 小麦粉 でん粉 米油	ホキ		18.6 g	
		ふわふわキーマカレー		カレールウ 米油 パーム油	豚肉 豆腐	セロリ 玉ねぎ 人参 なす ビーマン トマト にんにく 生姜	2.8 g	
		モロヘイヤのスープ		じゃがいも		玉ねぎ キャベツ カリフラワー 人参 モロヘイヤ		
		盛岡市産りんごシャーベット		砂糖		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ご了承ください。

* 給食で使用するうどん・ひつまみななどの小麦製品は、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。

今月の岩手県産野菜
 ねぎ じゃがいも かぼちゃ 玉ねぎ 夕顔 大根 ピーマン
 キャベツ 白菜 なす ツルムラサキ 干しいたけ りんご もやし

今月の平均栄養価
 エネルギー 778kcal たんぱく質 30.5g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.6g



給食だより・献立表

8月 給食だより

令和7年度 No.5
 盛岡市学校給食センター

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆ 夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆ 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆ 栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

- ◆ コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆ 冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆ おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆ 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆ おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆ 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。