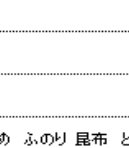
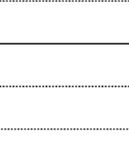


令和7年度			9月献立表（中学校）			盛岡市学校給食センター		
日	曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
1	月	🌸・🌸・防災の日給食・🌸・🌸						
		ごはん	米	強化米			770 kcal	
		にしんの昆布煮	砂糖		にしん こんぶ	しょうが	30.1 g	
		切干大根のうま煮	米油 砂糖		豚肉 ひじき	切干大根 こんにゃく えだまめ コーン 人参	18.9 g	
		炊き出しせんべい汁	かやきせんべい		まぐろ	白菜 人参 ごぼう ぶなしめじ 干しいたけ ねぎ	3.2 g	
		アセロラミニゼリー	砂糖			アセロラ		
2	火	ごはん	米	強化米			758 kcal	
		県産鶏のねぎ塩焼き	ごま油		鶏肉	ねぎ にんにく	30.6 g	
		トマト肉じゃが	米油 じゃがいも 砂糖		豚肉	玉ねぎ 人参 こんにゃく さやいんげん トマト	26.6 g	
		小松菜の味噌汁	厚揚げ		味噌	小松菜 人参 キャベツ ねぎ	2.1 g	
3	水	ごはん	米	強化米			642 kcal	
		ほっけの照り焼き	砂糖		ほっけ		31.7 g	
		磯香和え(いそかあえ)			かまぼこ のり	ほうれんそう キャベツ もやし 人参	15.1 g	
		高野豆腐入り豆乳とん汁			豚肉 高野豆腐 味噌 豆乳	大根 ごぼう 人参 干しいたけ 小松菜 ねぎ	2.2 g	
		さつま芋スティック	さつまいも 砂糖 米油					
4	木	うずまぎパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 ショートニング		脱脂粉乳		905 kcal	
		県産豚のメンチカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 米油		豚肉	玉ねぎ	26.6 g	
		カレーポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		ロースハム	きゅうり 人参 コーン	49 g	
		あさりときくらげの春雨スープ	春雨		あさり	きくらげ パプリカ もやし チンゲンサイ	3.3 g	
5	金	ごはん	米	強化米			762 kcal	
		シヨアプレーン	砂糖		脱脂粉乳		32.5 g	
		鯖の味噌煮	砂糖 でん粉		さば 味噌		21.4 g	
		しらたきとえのきのすき焼き風炒め	砂糖 ごま油		豚肉 牛肉	こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 人参	2.9 g	
		ひきな汁			油揚げ 味噌	大根 人参 白菜 ねぎ		
		和梨				和梨		
8	月	ごはん	米	強化米			694 kcal	
		県産豚の生姜焼き	砂糖		豚肉	しょうが	30.4 g	
		コロコロきんぴら	米油 砂糖		鶏肉	しょうが 人参 ごぼう こんにゃく えだまめ	18.7 g	
		県産いわしの骨ごとつみれ汁			いわし いなだ 豆腐 味噌	玉ねぎ しょうが 大根 人参 ぶなしめじ ねぎ	2.8 g	
9	火	🌸・🌸・重陽の節句・🌸・🌸・🌸						
		ごはん	米	強化米			845 kcal	
		県産さば味噌カツ	パン粉 小麦粉 砂糖 米油		さば 味噌		27.9 g	
		菊の甘酢和え	砂糖		かまぼこ	切干大根 人参 蒟	27.2 g	
		あさりと菊型かまぼこのすまし汁			あさり 菊型かまぼこ わかめ 豆腐	たけのこ ぶなしめじ 人参 みつば	3.0 g	
		さつま芋と栗のタルト	さつまいも 砂糖 米粉 ショートニング くり 植物油		豆乳			
10	水	ごはん	米	強化米			877 kcal	
		ほうれんそうオムレツ	植物油 でん粉		卵	ほうれんそう	23.6 g	
		フルーツゼリー和え	砂糖		豆乳 寒天	黄桃 りんご ぶどう もも みかん	28.4 g	
		緑黄色野菜カレー	米油 パン粉		豚肉 豚レバー	しょうが にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パプリカ ビーマン トマト りんご	3.3 g	
11	木	食パン	小麦粉 砂糖 ショートニング		脱脂粉乳		800 kcal	
		ぎのこソースハンバーグ	砂糖 米油		鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト にんにく しょうが ぶなしめじ	33.3 g	
		海藻サラダ	ごま油		わかめ 茎わかめ ふのり 昆布 とさかのり まぐろ	こんにゃく 人参 キャベツ 大根	28.7 g	
		コーンスープ	砂糖		ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	3.7 g	
		いちごジャム	砂糖 みずあめ			いちご		
12	金	ごはん	米	強化米			803 kcal	
		ぎょうざ	小麦粉 砂糖 植物油 ごま油		豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも	31.1 g	
		中華くらげのサラダ	ごま 砂糖 ごま油		クラゲ	もやし パプリカ チンゲンサイ こんにゃく	23.5 g	
		県産豆腐の麻婆ラーメン	米油 ごま油 砂糖 でん粉 ラーメン		豚肉 豆腐	にんにく しょうが 人参 干しいたけ たけのこ じゃがいも	2.7 g	
		ビーチゼリー	砂糖			もも		

9月平均栄養価			
エネルギー	778kcal	たんぱく質	30.5g
脂質	24.5g	食塩相当量	2.8g

とく		今月の岩手県産野菜	
ねぎ	じゃがいも	かぼち	たまねぎ
キャベツ	きゅうり	ごぼう	チンゲンサイ
にら	ほうれんそう	みつば	しゅんぎく
こまつな	ピーマン	だいこん	干しいたけ
きくらげ	切干大根	もやし	菊
りんご			

令和7年度		🍎🍌 9月献立表 (中学校)		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	
16	火	ごはん	○	米 強化米			804 kcal	
		県産豚のごまだれがけ		でん粉 米油 ごま 砂糖		豚肉	33.6 g	
		ソーメンチャンプルー		そうめん ごま油		豚肉	27.4 g	
		オクラのとろねば汁				豆腐 めかぶ 味噌	オクラ なめこ 人参	3.0 g
17	水	ごはん	○	米 強化米	ヨーグルト		850 kcal	
		味付き納豆		砂糖		納豆	26.9 g	
		白玉入りラ・フランスヨーグルト		上新粉 砂糖 でん粉			ラフランス	28.4 g
		香味野菜のごまみそ汁		ごま ごま油		豚肉 味噌	にんにく しょうが 干しいたけ もやし 白菜 人参 じゃがいも	1.6 g
18	木	黒糖パン	○	小麦粉 黒糖 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		665 kcal	
		ハーブチキン		砂糖	鶏肉	パプリカ	34 g	
		ツナサラダ			まぐろ	大根 人参 きゅうり パプリカ もやし 玉ねぎ にんにく 春ピーマン ししいたけ しょうが りんご	19.4 g	
		ABCスープ		アルファベットマカロニ	ウインナー	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 パセリ	3.7 g	
19	金	🌸・🌸・食育の日 友好都市 台湾 花蓮市にちなんだ給食・🌸・🌸						
		ごはん	○	米 強化米			824 kcal	
		乾焼魚片(ガンシャオユービーエン) (たらのチリソース)		でん粉 米油 ごま油 砂糖	たら	ねぎ	35.9 g	
		ルーローハン		ごま油 黒糖	豚肉 厚揚げ	しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ パプリカ	26.5 g	
		蛤仔湯(ハーマータン) (あさりと大根の生姜スープ)			あさり 豆腐 なんと	大根 セロリ 小ねぎ しょうが	2.8 g	
		フルーツ杏仁風プリン		砂糖	豆乳加工品	もも あんず		
22	月	ごはん		○	米 強化米			639 kcal
		鮭の塩焼き			さけ			33.7 g
		うまっこりー	ごま 砂糖		かつおぶし		キャベツ ブロッコリー 人参	14.4 g
		里芋としめじの和風スープ	里芋 米油		鶏肉		ぶなしめじ みつば	1.7 g
24	水	ごはん	○	米 強化米			853 kcal	
		県産鶏の天ぷら		砂糖 ごま油 小麦粉 米粉 でん粉 米油		鶏肉 青のり	しょうが	29.8 g
		三陸茎わかめの赤しそ和え		砂糖		茎わかめ	大根 もやし きゅうり 人参 赤しそ 梅	30.1 g
		すき焼き風うどん		うどん 砂糖		豚肉	白菜 春菊 人参 ねぎ	3.1 g
25	木	背割りコッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		857 kcal	
		プレーンオムレツ		砂糖 なたね油 大豆油	卵		36.4 g	
		ペンネポロネーゼ		米油 ペンネ 砂糖	豚肉 豚レバー	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ	24.5 g	
		あさりと海藻のスープ			あさり わかめ 茎わかめ ふのり 昆布 とさかのり	白菜 もやし 人参 ねぎ	3.8 g	
26	金	ごはん	○	米 強化米			690 kcal	
		ジョアマスカット		水あめ		脱脂粉乳	マスカット	25.7 g
		みそだれ肉団子(2個)		パン粉 ごま油 砂糖 ごま なたね油		鶏肉 豚肉 大豆 味噌	玉ねぎ しょうが	1.3 g
		県産アカモク入り納豆和え		砂糖		アカモク 納豆	ほうれんそう もやし 白菜 人参 えのきたけ	2.6 g
29	月	きのこひつまみ	○	ひつまみ	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 舞茸 ぶなしめじ 干しいたけ ねぎ		
		ごはん		米 強化米			740 kcal	
		きのこシューマイ(2個)		でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉	玉ねぎ ししいたけ ぶなしめじ しょうが	26.5 g	
		パンサンズー		春雨 砂糖 ごま油	ロースハム	もやし コーン きゅうり	18.6 g	
30	火	八宝菜	○	でん粉 ごま油	豚肉 なんと	しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	2.7 g	
		ごはん		米 強化米			781 kcal	
		県産さんまのかば焼き		でん粉 米油 砂糖 ごま	さんま	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ なす ビーマン	28.3 g	
		秋茄子のピリ辛炒め		ごまラー油 バーム油 でん粉	豚肉		29.6 g	
		三陸めかぶの味噌汁	○		めかぶ 豆腐 味噌	白菜 えのきたけ 干しいたけ ねぎ	2.7 g	
		盛岡市産りんご			りんご			