

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
<b>防災の日給食</b>						
1 月	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 こんにやく 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 こんにやく きやいんげん 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	うずまきパン	○	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
	ジョアプレーン		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	こんにやく 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
	ココロきんぴら		米油 砂糖	鶏肉	しょうが 人参 ごぼう こんにやく 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
<b>重陽の節句</b>						
9 火	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 菊	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 小麦粉	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 ピーマン 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
	き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	こんにやく 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 なら	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 こんにやく	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 なら ねぎ	2.7 g
	ピーチゼリー		砂糖		もも	

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	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン	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			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	ヨーグルト	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 なら	1.6 g	
コロコロポテト揚げ		じゃがいも 米油		パセリ			
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	バジル	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 赤ピーマン 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	
<b>食育の日 友好都市 台湾 花蓮市にちなんだ給食</b>							
19 金	ごはん	○	米 強化米			824 kcal	
	乾焼魚片(ガンシャオユー・ビエン)		でん粉 米油 ごま油 砂糖	たら	ねぎ	35.9 g	
	(たらのチリソース)					26.5 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	2.8 g	
22 月	蛤仔湯(ハーマータン)			あさり 豆腐 なた	大根 セロリー 小ねぎ しょうが		
	(あさりと大根の生姜スープ)				もも あんず		
	フルーツ杏仁風プリン		砂糖	豆乳加工品			
24 水	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		
25 木	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	
	三陸まわかめの赤しそ和え		砂糖	まわかめ	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	
ぶどうゼリー		砂糖		ぶどう			
26 金	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 セロリー 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 まわかめ ふのり 昆布 とさかのり	白菜 もやし 人参 ねぎ	3.8 g	
オレンジ				オレンジ			
29 月	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	13 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	
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			
30 火	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 しいたけ ぶなしめじ しょうが	26.5 g	
	パンサンスー		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	
	八宝菜		でん粉 ごま油	豚肉 なた	しょうが にんじん 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	2.7 g	
30 火	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		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	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ なす ピーマン	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		

**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

**今月の岩手県産野菜**

ねぎ じゃがいも かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう  
チンゲンサイ なら 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

\* 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。

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

