

令和7年度			9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	
1	月	🌟・🌟・防災の日給食・🌟・🌟						
		ごはん		こめ きよかまい			599 kcal	
		みそだれにくだんご		パンこ ごま油 さとう こま なたね油	とりく ぶたにく たいず みそ	たまねぎ しよが	21.8 g	
		ぎりばしだいこんのうまに	○	こめ油 さとう	ぶたにく ひじき	きりばしだいこん こんにゃく えだまめ コーン にんじん	14.3 g	
		たきだしせんべいじる		かやきせんべい	まぐろ	はくさい にんじん ごぼう ぶなしめじ ほししいたけ ねぎ	2.5 g	
		アセロラミニゼリー		さとう		アセロラ		
2	火	ごはん		こめ きよかまい			705 kcal	
		けんさんぶたのメンチカツ	○	パンこ さとう こむぎこ こめ油	ぶたにく	たまねぎ	22.9 g	
		トマトにくじゃが		こめ油 じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん トマト	29.3 g	
		こまつなのみそじる		あつあげ	みそ	こまつな にんじん キャベツ ねぎ	2.1 g	
3	水	ごはん		こめ きよかまい			527 kcal	
		さけのしおやき			さけ		26.8 g	
		いそかあえ(磯香和え)	○		かまぼこ のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	13.4 g	
		こうやどうふいりとうにゅうとんじる			ぶたにく こうやどうふ みそ とろにゅう	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	1.7 g	
		さつまいもスティック		さつまいも さとう こめ油				
4	木	うずまぎパン		こむぎこ マーガリン さとう ショートニング	だんふんにゅう	調理員さんの献立	673 kcal	
		ぎのこソースハンバーグ	○	さとう こめ油	とりく ぶたにく たいず	たまねぎ トマト にんにく しよが ぶなしめじ	24.5 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 にんじん コーン	32.1 g	
		あざりときくらげのはるさめスープ		はるさめ	あざり	きくらげ バブリぬ もやし チンゲンサイ	2.6 g	
5	金	ごはん		こめ きよかまい			633 kcal	
		ジョアブレーン		さとう	だんふんにゅう		25.4 g	
		けんさんさばのカレーあんかけ		でんぶん こめ油 さとう	さば	たまねぎ にんじん ピーマン	19.7 g	
		しらたきとえのきのすきやきふういため		さとう ごま油	ぶたにく きゅうり	こんにゃく たまねぎ えのきたけ にんじん	2.1 g	
		ひきなじる			油あげ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ		
8	月	ごはん		こめ きよかまい			614 kcal	
		イカメンチカツ	○	パンこ さとう こむぎこ たいず油 こめ油	いか たいず	にんじん キャベツ しよが にんにく	24.1 g	
		コロコロぎんひら		こめ油 さとう	とりく	しよが にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	19.6 g	
		けんさんいわしのほねごとつみれじる			いわし いなだ とうふ みそ	たまねぎ しよが だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	2.3 g	
9	火	🌟・🌟・🌟・重陽の節句・🌟・🌟・🌟・🌟						
		ごはん		こめ きよかまい			686 kcal	
		さばのみそに		さとう でんぶん	さば みそ		26.9 g	
		ぎくのあまずあえ	○	さとう	かまぼこ	きりばしだいこん にんじん きく	22.3 g	
		あざりとぎくがたかまぼこのすましじる			あざり きくがたかまぼこ わかめ とうふ	たけのこ ぶなしめじ にんじん みつば	2.6 g	
		さつまいもとどりのタルト		さつまいも さとう ショートニング こめこくり しよぶつ油	とろにゅう			
10	水	ごはん		こめ きよかまい			706 kcal	
		ゆでたまご	○	さとう	たまご		23.7 g	
		フルーツゼリーあえ		さとう	とろにゅう かんてん	おうとう りんご ぶどう もも みかん	22.9 g	
		りよくおうしょくやさいカレー		こめ油 パンこ	ぶたにく ぶたレバー	しよが にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん バブリぬ ピーマン トマト りんご	2.6 g	
11	木	🌟・🌟・🌟・見前小希望献立・🌟・🌟・🌟						
		しょくパン		こむぎこ さとう ショートニング	だんふんにゅう		613 kcal	
		とりにくのハーブやき	○	さとう	とりく	バジル	27.7 g	
		かいそうサラダ		ごま油	わかめ くわがめ ふのり こんぶ とさかのり まぐろ	こんにゃく にんじん キャベツ だいこん	24.3 g	
		コーンスープ		さとう	ベーコン ギョウにゅう なまクリーム チーズ だんふんにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	3.2 g	
12	金	ごはん		こめ きよかまい			633 kcal	
		ぎのこシューマイ	○	でんぶん さとう ごま油 こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ しいたけ ぶなしめじ しよが	21.8 g	
		ちゅうかくらげのサラダ		ごま さとう ごま油	クラゲ	もやし バブリぬ チンゲンサイ こんにゃく	18.2 g	
		けんさんどうふのマーボーラーメン		こめ油 ごま油 さとう でんぶん ラーメン	ぶたにく とうふ	にんにく しよが にんじん ほししいたけ たけのこ たら ねぎ	2.2 g	
		ピーチゼリー		さとう		もも		



9月平均栄養価

エネルギー 628kcal たんぱく質 25.2g
脂質 20.6g 食塩相当量 2.4g



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 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（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	
16	火	ごはん	○	こめ きよかまい			583 kcal	
		けんさんぶたのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	25.4 g		
		ソーメンチャンプルー		ぶたにく	しょうが にんじん にんじん たまねぎ きピーマン ピーマン	17.3 g		
		オクラのとろねばじる		とうふ、めかぶ みそ	オクラ なめこ にんじん	2.7 g		
17	水	ごはん	○	こめ きよかまい			678 kcal	
		あじつきなっとう		なっとう		21.4 g		
		しらたまいリラ・フランスヨーグルト		ヨーグルト	ラフランス	23.9 g		
		こうみやさいのごまみそじる		ぶたにく みそ	にんじん、しょうが ほししいたけ もやし はくさい にんじん たら	1.1 g		
コロコロあげポテト		じゃがいも、こめ油		パセリ				
18	木	🌟・🌟・見前南小希望献立・🌟・🌟・🌟						
		こくとうパン	○	こむぎこ こくとう さとう ショートニング	だんふんにゅう		604 kcal	
		さとう		とりく		27.1 g		
		オリーブ油		まぐろ	だいこん にんじん あかピーマン しいたけ、しょうが、りんご	23.7 g		
アルファベットマカロニ	ウインナー	たまねぎ キャベツ コーン にんじん パセリ		3.2 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	○	こめ きよかまい			621 kcal	
		たらのチリソース(ガンシャオユービーエー)		たら	ねぎ、しょうが	30.1 g		
		ルーローハン		ぶたにく あつあげ	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ バブリぬ	17.7 g		
あざりとだいこんのしょうがスープ(ハーマーダン)	あざり、とうふ、なた	だいこん、こねぎ セロリー、しょうが		2.6 g				
フルーツあんじんふうプリン		さとう	とうにゅうかこうひん	もも、あんず				
22	月	ごはん	○	こめ きよかまい			613 kcal	
		けんさんさんまのかばやき		さんま		26.7 g		
		うまっごりー		かつおぶし	キャベツ ブロッコリー にんじん	24 g		
		さといもとしめじのわふうスープ		とりく	ぶなしめじ みつば	1.8 g		
24	水	ごはん	○	こめ きよかまい			592 kcal	
		ちくわのいそべやき		でんぶん さとう、しよぶつ油、こむぎこ	ちくわ あおさ	21.1 g		
		さんりくくきわかめのあかしそあえ		さとう	くきわかめ	だいこん もやし きゅうり にんじん あかしそ うめ	14.1 g	
		すきやきふううどん		うどん さとう	ぶたにく	はくさい、しゅんぎく にんじん、ねぎ	3.1 g	
ぶどうゼリー		さとう		ぶどう				
25	木	せわりコッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんふんにゅう		724 kcal	
		しよぶつ油		たまご	ほうれんそう	30.3 g		
		こめ油 ペンネ さとう		ぶたにく ぶたレバー	にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ	22.9 g		
		あざりとかいそうのスープ		あざり、わかめ、くきわかめ、ふのり、こんぶ、とさかのり	はくさい、もやし、にんじん、ねぎ	3.0 g		
オレンジ				オレンジ				
26	金	ごはん	○	こめ きよかまい			619 kcal	
		ジョアマスカット		みずあめ	だんふんにゅう	マスカット	24.2 g	
		けんさんどりのしおからあげ		さとう、こめ油、こむぎこ、でんぶん、こめ油	とりく	しょうが	19.9 g	
		けんさんアカモクいりなっとうあえ		さとう	アカモク、なっとう	ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん、えのきたけ	2.6 g	
きのこひつつみ		ひつつみ	とりく、油あげ	ごぼう、にんじん、まいたけ、ぶなしめじ、ほししいたけ、ねぎ				
29	月	ごはん	○	こめ きよかまい			609 kcal	
		ぎょうぎ		こむぎこ さとう、しよぶつ油、こめ油	ぶたにく、とりく、たいず	キャベツ たまねぎ たら	26.6 g	
		パンサンスー		はるさめ さとう、こめ油	ロースハム	もやし コーン きゅうり	18 g	
		はっばうさい		でんぶん、こめ油	ぶたにく、なた	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい チンゲンサイ	2.3 g	
30	火	ごはん	○	こめ きよかまい			534 kcal	
		ほっけのてりやき		さとう	ほっけ		24.8 g	
		あきなすのピリからいため		ごまらー油 パーム油 でんぶん	ぶたにく	にんじん、しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン	14.2 g	
		さんりくめかぶのみそじる			めかぶ、とうふ、みそ	はくさい、えのきたけ、ほししいたけ、ねぎ	2.1 g	
もりおかしさんりんご				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食品【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。

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

