

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
★・★・防災の日給食・★・★						
1 月	ごはん	○	こめ きょうかまい			599 kcal
	みそだれにくだんご		パンこ ごま油 さとう ごま なたね油	とりこく ぶたにく だいず みそ	たまねぎ しょうが	21.8 g
	きりぼしだいこんのうまに		こめ油 さとう	ぶたにく ひじき	きりぼしだいこん こんにやく えだまめ コーン にんじん	14.3 g
	たきだしせんべい		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 きょうかまい			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 こんにやく きやんげん トマト	29.3 g
	こまつなのみそしる		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 きょうかまい			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 とうにゅう	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	うずまきパン	○	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング	だっしふんにゅう	調理員さんの献立	673 kcal
	きのこソースハンバーグ		さとう こめ油	とりこく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが 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
	あさりときくらげのはるさめスープ		はるさめ	あさり	きくらげ パプリカ もやし チンゲンサイ	2.6 g
5 金	ごはん	○	こめ きょうかまい			633 kcal
	ジョアプレーン		さとう	だっしふんにゅう		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 ぎゅうにく	こんにやく 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	
わなし				わなし		
8 月	ごはん	○	こめ きょうかまい			614 kcal
	イカメンチカツ		パンこ さとう こむぎこ だいず油 こめ油	いゆ だいず	にんじん キャベツ しょうが にんにく	24.1 g
	コロコロきんぴら		こめ油 さとう	とりこく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく 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 しょうが だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	2.3 g
★・★・重陽の節句・★・★						
9 火	ごはん	○	こめ きょうかまい			686 kcal
	さばのみそに		さとう でんぶん	さば みそ		26.9 g
	きくのあまぎあえ		さとう	かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん きく	22.3 g
	あさりときくらげのたかまぼこのすましじる			あさり きくらげ 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 しよくぶつ油	とうにゅう		
10 水	ごはん	○	こめ きょうかまい			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	とうにゅう かんてん	おうとう りんご ぶどう もも みかん	22.9 g
	りよくおうしよくやさいカレー		こめ油 パンこ	ぶたにく ぶたレバー	しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン トマト りんご	2.6 g
★・★・見前小希望献立・★・★						
11 木	しよくパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		613 kcal
	とりにくのハーブやき		さとう	とりこく	パズル	27.7 g
	かいそうサラダ		ごま油	わかめ くきわかめ ふのり こんぶ とさかのり	こんにやく 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 ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ だっしふんにゅう	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 きょうかまい			633 kcal
	きのこシューマイ		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 しょうが	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 パプリカ チンゲンサイ こんにやく	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 しょうが 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		

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 きょうかまい			583 kcal
	けんさんぶたのしょうがやき		さとう	ぶたにく	しょうが	25.4 g
	ソーメンチャンプルー		そうめん ごま油	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きびーマン ピーマン	17.3 g
	オクラのとなねばじる			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 きょうかまい			678 kcal
	あじつきなっとう		さとう	なっとう		21.4 g
	しらたまいりら・フランスヨーグルト		じょうしんこ さとう でんぶん	ヨーグルト	ラ・フランス	23.9 g
	こうみやさいのごまみそしる		ごま ごま油	ぶたにく みそ	にんにく 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		
★・★・見前南小希望献立・★・★						
18 木	こくとうパン	○	こむぎこ こくとう さとう ショートニング	だっしふんにゅう		604 kcal
	てりやきチキン		さとう	とりこく		27.1 g
	ツナサラダ		オリーブ油	まぐろ	だいこん にんじん きゅうり パプリカ もやし たまねぎ にんにく あかピーマン しいたけ しょうが りんご	23.7 g
	ABCスープ		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
★・★・食育の日 友好都市 台湾 花蓮市にちなんだ給食・★・★						
19 金	ごはん	○	こめ きょうかまい			621 kcal
	たらのチリソース(ガンシャオユーピーエン)		こめ油 ごま油 さとう	たら	ねぎ しょうが	30.1 g
	ルーローハン		ごま油 こくとう	ぶたにく あつあげ	しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ パプリカ	17.7 g
	あざりとだいこんのしょうがスープ(ハーマータン)			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
フルーツあんぱん		さとう	とうにゅうかうひん	もも あんず		
22 月	ごはん	○	こめ きょうかまい			613 kcal
	けんさんさんまのかばやき		でんぶん こめ油 さとう	さんま		26.7 g
	うまっこりー		ごま さとう	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		さといも こめ油	とりこく	ぶなしめじ みつば	1.8 g
24 水	ごはん	○	こめ きょうかまい			592 kcal
	ちくわのいそべやき		でんぶん さとう しよくぶつ油 こむぎこ	ちくわ あおさ		21.1 g
	さんり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	だっしふんにゅう		724 kcal
	ほうれんそうオムレツ		しよくぶつ油	たまご	ほうれんそう	30.3 g
	ペンネポロネーゼ		こめ油 ペンネ さとう	ぶたにく ぶたレバー	にんにく 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 きょうかまい			619 kcal
	ジョアマスカット		みずあめ	だっしふんにゅう	マスカット	24.2 g
	けんさんどりのしおからあげ		さとう ごま油 こむぎこ でんぶん こめ油	とりこく	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	とりこく 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 きょうかまい			609 kcal
	ぎょうざ		こむぎこ さとう しよくぶつ油 ごま油	ぶたにく とりこく だいず	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 ごま油	ロースハム	もやし コーン きゅうり	18 g
	はっぼうさい		でんぶん ごま油	ぶたにく なた	はくさい 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 きょうかまい			534 kcal
	ほっけのてりやき		さとう	ほっけ		24.8 g
	あきなすのぶりからいため		ごまラー油 パーム油 でんぶん	ぶたにく	にんにく 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しる			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・ひつつ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。

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 たら 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

アクセスはこちら



給食だより・献立表
 (盛岡市ホームページ)