

※仙北中学校・城東中学校は一部の献立が異なるので「仙北中・城東中版」を御利用下さい。



令和7年度

10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
1 水	🌟🌟 先人ゆかり給食「米内光政」🌟🌟					
	ごはん	○	米 強化米			924 kcal
	野菜グラタン		ショートニング ジャガイモ 米粉 水あめ 植物油 砂糖	豆乳 おから 大豆粉	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草	22.4 g
	ゆで野菜の甘酢和え		砂糖		大根 きゅうり カリフラワー コーン 赤ピーマン	32.4 g
	盛岡豆腐カレー		米油 ジャガイモ	豚肉 豆腐	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト りんご	3.1 g
2 木	ワインゼリー		砂糖			
	米粉パン	○	小麦粉 米粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		853 kcal
	肉じゃがコロッケ		ジャガイモ パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 水あめ 米油	大豆 牛肉	玉ねぎ	34.3 g
	チリコンカン		米油 砂糖	豚肉 大豆 白インゲン豆	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	31.5 g
	ガンボスープ			ウインナー 豆腐	人参 オクラ コーン にんにく パセリ たまねぎ とうがらし パプリカ セロリ	3.9 g
3 金	和梨				和梨	
	🌟🌟 いわしの日 🌟🌟					
	麦ごはん	○	米 麦 強化米			834 kcal
	野菜かき揚げ		小麦粉 水あめ でん粉 なたね油 米油		玉ねぎ 人参 小松菜	24.7 g
	キャベツの味噌炒め		春雨 ごま油 砂糖	豚肉 味噌	キャベツ たくのこ 赤ピーマン	31.8 g
6 月	いわしのつみれ汁		でん粉	いわし いなだ 味噌 豆腐	玉ねぎ しょうが 人参 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	2.1 g
	麦ごはん	○	米 麦 強化米			694 kcal
	いか入りねぎ焼き		小麦粉 米油 砂糖 でん粉	たら いか	キャベツ ねぎ しょうが	25.3 g
	厚揚げのチリソース炒め		米油 でん粉 水あめ なたね油	厚揚げ 豚肉	玉ねぎ グリンピース しょうが トマト とうがらし にんにく	20.2 g
	醤油米粉ラーメン		米粉中華麺 ごま油 砂糖 大豆油	なると	メンマ 人参 もやし コーン ねぎ にんにく	2.7 g
7 火	🌟🌟 お月見給食（今年の十五夜は10月6日です）🌟🌟					
	栗とさつま芋のごはん	○	米 強化米 さつまいも くり 砂糖			908 kcal
	県産メンチカツ		パン粉 砂糖 小麦粉 米油	豚肉	玉ねぎ	26.8 g
	茎わかめのサラダ		ごま ごま油 砂糖	茎わかめ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	27.7 g
	芋の子汁		里芋	豚肉 味噌	大根 人参 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	4.0 g
8 水	お月見団子		米粉 砂糖 水あめ	寒天		
	🌟🌟 かみかみ給食 🌟🌟					
	発芽玄米ごはん	○	米 発芽玄米 強化米			686 kcal
	あじのねぎ味噌焼き		砂糖	あじ 味噌	ねぎ にんにく	34.6 g
	キムタクきんぴら		米油 ごま 砂糖	豚肉 昆布	さやいんげん れんこん ごぼう 大根 白菜 とうがらし にんにく 人参 ねぎ しょうが 枝豆	14.6 g
9 木	小切麴の味噌汁		ジャガイモ 小切麴	高野豆腐 味噌	人参 キャベツ ぶなしめじ	2.9 g
	🌟🌟 目の愛護デー給食 🌟🌟（10月10日は目の愛護デーです）					
	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		879 kcal
	鶏肉のブルーベリーソースがけ		でん粉 水あめ 砂糖 米油	鶏肉	ブルーベリー	31.8 g
	じゃが芋のミルク煮		ジャガイモ	ベーコン 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 枝豆	36.9 g
10 金	県産豆腐と白菜のスープ			豆腐	人参 玉ねぎ 白菜 コーン パセリ	4.4 g
	盛岡市産りんご				りんご	
	麦ごはん	○	米 麦 強化米			730 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		でん粉 大豆油 小麦粉 米油	ちくわ あおさ		29.1 g
	もやしのサラダ		オリーブ油 砂糖 大豆油	まぐろ	もやし 人参 白菜 ほうれん草 レモン りんご	22.9 g
14 火	切干大根のピリ辛汁		砂糖	豚肉 豆腐 味噌 昆布	しょうが にんにく 切干大根 玉ねぎ 舞茸 大根 白菜 とうがらし 人参 ねぎ しょうが	3.0 g
	麦ごはん	○	米 麦 強化米			725 kcal
	豚肉の生姜焼き		砂糖	豚肉	しょうが	29.0 g
	パンパンジーサラダ		砂糖 でん粉	クラゲ 鶏肉	きゅうり キャベツ もやし	22.8 g
	春雨担々スープ		春雨 ごま サラダ油 ごま油 砂糖	豚肉 豚レバー 大豆 味噌	しょうが 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ たくのこ にんにく	2.3 g
15 水	🌟🌟 きものこの日 🌟🌟					
	安比舞茸ごはん	○	米 強化米	油揚げ	舞茸 人参 ごぼう	855 kcal
	ぼっかけの塩焼き			ぼっかけ		33.1 g
	肉団子と秋野菜の黒酢あん		パン粉 でん粉 砂糖 さつまいも 里芋	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	玉ねぎ 枝豆 コーン しょうが 人参 れんこん	17.2 g
	豆腐とわかめの味噌汁			わかめ 豆腐 味噌	大根 人参 ねぎ	5.2 g
16 木	🌟🌟 世界食糧デー 🌟🌟					
	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		735 kcal
	あらびきウインナー		砂糖 はちみつ	豚肉		23.2 g
	ブルーベリーゼリー和え		砂糖 上新粉 でん粉	寒天 豆乳	ブルーベリー りんご ぶどう もも	29.6 g
	コロコロ野菜スープ				大根 人参 玉ねぎ しめじ コーン ブロッコリー	3.1 g
16 木	手作りココアクッキー		小麦粉 でん粉 砂糖 乳不使用マーガリン			

※仙北中学校・城東中学校は一部の献立が異なるので「仙北中・城東中版」を御利用下さい。

令和7年度 10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
17 金	わかめごはん 厚焼き玉子 すき昆布の煮物 ひつまじ	○	米 麦 強化米 水あめ 砂糖 でん粉 大豆油 米油 砂糖 ずいとう	わかめ 卵 すき昆布 油揚げ 鶏肉	 干しいたけ こんにゃく 人参 さやいんげん 大根 人参 ぶなしめじ ねぎ	690 kcal 26.3 g 17.5 g 3.8 g
20 月	*** 飯岡中学校 希望献立 *** ごはん ジョアストロベリー 鶏肉のから揚げ 納豆和え 中華スープ		米 強化米 砂糖 砂糖 でん粉 米油 ワナタン ごま ごま油	脱脂粉乳 鶏肉 納豆 かつおぶし なると	いちご しょうが にんにく きゅうり もやし 白菜 人参 切干大根 人参 たけのこ きくらげ チンゲン菜 ねぎ	642 kcal 27.3 g 8.9 g 2.4 g
21 火	麦ごはん 棒餃子 カレーミート なめこ汁 オレンジ	○	米 麦 強化米 パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 水あめ 米油	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 味噌	キャベツ 玉ねぎ ねぎ たら しょうが しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 パプリカ ブロッコリー なめこ 大根 小松菜 ねぎ オレンジ	756 kcal 31.5 g 20.2 g 2.4 g
22 水	麦ごはん 県産いかフライ のり酢和え ほうとう汁	○	米 麦 強化米 パン粉 小麦粉 でん粉 米油 オリーブ油 砂糖 米油 ほうとう	いか 大豆粉 まぐろ のり 豚肉 味噌	キャベツ 人参 もやし コーン にんにく かぼちゃ 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	771 kcal 31.0 g 18.5 g 2.7 g
23 木	*** 乙部中学校 希望献立 *** テーブルロールパン ハンバーグおろしソースかけ 大葉ときのこのパスタ ABCスープ ミルクメーカーコーヒー	○	小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング パン粉 オリーブ油 サラダ油 砂糖 オリーブ油 スパゲッティ アルファベトマカロニ 砂糖	脱脂粉乳 牛肉 豚肉 ベーコン 高野豆腐 味噌	玉ねぎ 大根 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ きくらげ 大葉 にんにく たまねぎ キャベツ パセリ	814 kcal 31.6 g 31.0 g 4.3 g
24 金	麦ごはん 鯖の味噌煮 オクラともずくの梅サラダ かぼちゃの豚汁	○	米 麦 強化米 砂糖 でん粉 米油	鯖 味噌 もずく かつお 豚肉 味噌	きゅうり もやし オクラ コーン 枝豆 梅 しそ にんにく ごぼう 大根 人参 かぼちゃ 干しいたけ こんにゃく ねぎ	750 kcal 32.9 g 22.1 g 3.2 g
27 月	麦ごはん 県産さんまの南蛮漬け 仙台魁とごぼうの煮物 小松菜の味噌汁 アセロラミニゼリー	○	米 麦 強化米 でん粉 米粉 米油 砂糖 仙台魁 砂糖 じゃがいも 砂糖	さんま  高野豆腐 味噌	玉ねぎ パプリカ とうもろし ごぼう こんにゃく 舞茸 小松菜 白菜 えのきたけ ねぎ アセロラ	785 kcal 27.0 g 24.8 g 2.4 g
28 火	*** 岩手とり肉の日 *** 麦ごはん 赤魚の竜田揚げ 塩昆布和え 県産鶏のすき煮	○	米 麦 強化米 でん粉 米油 ごま油 オリーブ油 砂糖	赤魚 まぐろ 昆布 鶏肉 焼き豆腐	しょうが パプリカ 枝豆 もやし キャベツ ごぼう 人参 白菜 えのきたけ ねぎ こんにゃく	929 kcal 33.5 g 22.1 g 2.2 g
30 木	コッペパン たれ付き肉団子 ごぼうの洋風炒め 切干大根のコンソメスープ	○	小麦粉 砂糖 ショートニング ごま油 ごま なたね油 パン粉 砂糖 オリーブ油	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆粉 豚肉	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ れんこん しょうが たけのこ ごぼう パプリカ ぶなしめじ とうもろし 切干大根 もやし 人参 玉ねぎ コーン さやいんげん	635 kcal 27.5 g 22.2 g 3.1 g
31 金	*** ハロウィン給食 *** 黒米ごはん 味付きゆで卵 パリパリ和え パンプキン入りカレー アロニアクリーム大福	○	米 黒米 強化米 砂糖 砂糖 米油 じゃがいも もち粉 砂糖 植物油 でん粉 はちみつ	卵 豚肉 豆乳 寒天	大根 きゅうり なす れんこん しょうが しそ キャベツ 人参 にんにく しょうが 人参 かぼちゃ 玉ねぎ アロニア	913 kcal 27.9 g 28.1 g 4.1 g

今月の平均栄養価
エネルギー 786 kcal たんぱく質 29.1 g
脂質 24.0 g 食塩相当量 3.2 g

今月の岩手県産野菜
キャベツ きゅうり ごぼう チンゲンサイ はくさい ほうれんそう
こまつな だいこん ねぎ じゃがいも かぼちゃ 干しいたけ
きくらげ 切干大根 もやし りんご アロニア

※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あります。（調味料は除く）
※使用食材にアレルギー食品目録【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・ひつまじりなどの小麦製品は、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が、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)