



令和7年度 10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 水	🌟🌟 先人ゆかり給食「米内光政」🌟🌟					
	ごはん	○	こめ きょうかまい			673 kcal
	おかからとさつまいものコロッケ		さつまいも さとう パンこ こむぎこ こめ油	おかから たいずこ	たまねぎ	18.9 g
	ゆでやさいのあまずあえ		さとう		たいこん きゅうり カリフラワー コーン あかピーマン	21.8 g
	もりおかとうふカレー		こめ油 じゃがいも	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご	2.6 g
ワインゼリー	さとう					
2 木	こめこパン	○	こむぎこ こめこ さとう ショートニング	だっしゅんにゅう		713 kcal
	ハンバーグおろしソースかけ		パンこ オリーブ油 サラダ油 さとう	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ たいこん	34.6 g
	チリコンカン		こめ油 さとう	ぶたにく たいず しろうインゲンまめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	26.5 g
	ガンボスープ			ウインナー とうふ	にんじん オクラ コーン にんにく バジル たまねぎ とうがらし パプリカ セロリ	3.6 g
	わなし				わなし	
3 金	🌟🌟 いわしの日 🌟🌟					
	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			689 kcal
	けんさんメンチカツ		パンこ さとう こむぎこ こめ油	ぶたにく	たまねぎ	24.6 g
	キャベツのみそいため		はるさめ こめ油 さとう	ぶたにく みそ	キャベツ たいのこ あかピーマン	28.0 g
	いわしのつみれじる		でんぶん	いわし いなだ みそ とうふ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たいこん えのきたけ ねぎ	2.2 g
6 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			578 kcal
	ぎょうぎ		こむぎこ さとう しよぶつ油 こめ油	ぶたにく とりこ たいず	キャベツ たまねぎ じゃ	24.8 g
	あつあげのチリソースいため		こめ油 でんぶん みずあめ なたね油	あつあげ ぶたにく	たまねぎ グリンピース しょうが トマト とうがらし にんにく	19.0 g
	しょうゆこめラーメン		こめこちゅうかめん こめ油 さとう たいず油	なると	メンマ にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	2.1 g
7 火	🌟🌟 お月見給食（今年の十五夜は10月6日です）					
	くりとさつまいものごはん	○	こめ きょうかまい さつまいも くり さとう			778 kcal
	やさいかきあげ		こむぎこ みずあめ でんぶん なたね油 こめ油		たまねぎ にんじん こまつな	20.4 g
	くきわかめのサラダ		ごま こめ油 さとう	くきわかめ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	28.7 g
	いものこじる		さといも	ぶたにく みそ	たいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	2.9 g
	おつきみだんご		こめこ さとう みずあめ	かんでん		
8 水	🌟🌟 かみかみ給食 🌟🌟					
	はつがげんまいごはん	○	こめ はつがげんまい きょうかまい			581 kcal
	けんさんいかフライ		パンこ こむぎこ でんぶん こめ油	いか たいずこ		25.2 g
	キムタクきんぴら		こめ油 ごま さとう	ぶたにく こんぶ	さやいんげん れんこん ごぼう たいこん はくさい とうがらし にんにく にんじん ねぎ しょうが えだまめ	15.4 g
	こざりふのみそしる		じゃがいも こざりふ	こうやとうふ みそ	にんじん キャベツ ぶなしめじ	2.3 g
9 木	🌟🌟 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	○	こむぎこ さとう ショートニング	クリーム だっしゅんにゅう		681 kcal
	チキンのブルーベリーソースがけ		さとう みずあめ	とりこ	ブルーベリー	27.3 g
	じゃがいものミルクに		じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー えだまめ	27.6 g
	けんさんとうふとはくさいのスープ			とうふ	にんじん たまねぎ はくさい コーン パセリ	3.6 g
もりおかしあんりんご				りんご		
10 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			667 kcal
	ほっけのしおやき			ほっけ		29.6 g
	もやしのサラダ		オリーブ油 さとう たいず油	まぐろ	もやし にんじん はくさい ほうろんそう レモン りんご	17.3 g
	きりばしだいこんのピリからじる		さとう	ぶたにく とうふ みそ こんぶ	しょうが にんにく きりばしだいこん たまねぎ まいたけ たいこん はくさい とうがらし にんじん ねぎ しょうが	3.6 g
14 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			584 kcal
	とりこくのからあげ		さとう でんぶん こめ油	とりこ	しょうが にんにく	27.9 g
	パンパンジーサラダ		さとう でんぶん	クラゲ とりこ	きゅうり キャベツ もやし	17.7 g
	はるさめたんたんスープ		はるさめ こめ サラダ油 こめ油 さとう	ぶたにく ぶたレバー たいず みそ	しょうが にんじん たまねぎ ちんげんさい ねぎ たいのこ	1.9 g
15 水	🌟🌟 きこの日 🌟🌟					
	あっぴまいたけごはん	○	こめ きょうかまい	あぶらあげ	まいたけ にんじん ごぼう	589 kcal
	ちくわのいそべあげ		でんぶん たいず油 こむぎこ こめ油	ちくわ あおさ		21.9 g
	にくだんごとあきやさいのくるずあん		さつまいも さといも さとう でんぶん パンこ	とりこ ぶたにく たいず とうふ	たまねぎ えだまめ コーン しょうが にんじん れんこん	17.7 g
	とうふとわかめのみそしる			わかめ とうふ みそ	たいこん にんじん ねぎ	3.3 g
16 木	🌟🌟 世界食糧デー 🌟🌟					
	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしゅんにゅう		541 kcal
	たれつぎにくだんご		こめ油 ごま なたね油 パンこ さとう	とりこ ぶたにく たいずこ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ れんこん しょうが	18.6 g
	ブルーベリーゼリーあえ		さとう じょうしんこ でんぶん	かんでん とりこ	ブルーベリー りんご ぶどう もも	15.9 g
	コロコロやさいスープ				たいこん にんじん たまねぎ しめじ コーン ブロッコリー	2.2 g
てづくりココアクッキー	こむぎこ でんぶん さとう にゅうふしょうマーガリン					

令和7年度 10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
17 金	わかめごはん ねぎいりあつやきたまご すきこんぶのもの ひつつみじる	○	こめ むぎ きよかまい みずあめ さとう でんぶん しよぶつ油 こめ油 さとう すいとん	わかめ たまご すきこんぶ 油あげ とりこ	ねぎ ほししいたけ こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	548 kcal 21.8 g 15.5 g 3.3 g
20 月	ごはん ジョアストロベリー ぶたにくのしょうがやき なっとうあえ ちゅうかスープ		こめ きよかまい さとう さとう ワタタン こま こまあがら	だっしんにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし なると	いちご しょうが きゅうり もやし はくさい にんじん きりぼしだいこん にんじん だけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	542 kcal 22.3 g 11.7 g 2.0 g
21 火	むぎごはん にらまんじゅう カレーミート なめこじる オレンジ	○	こめ むぎ きよかまい こめ油 ラード こむぎこ さとう こめ油 とうふ みそ	ぶたにく たいずこ ぶたにく ぶたレバー たいず とうふ みそ	キャベツ たら ねぎ にんじく しょうが こんにゃく しょうが にんじく たまねぎ えだまめ パプリカ ブロッコリー なめこ だいこん こまつな ねぎ オレンジ	626 kcal 26.1 g 21.5 g 2.0 g
22 水	むぎごはん アジのねぎみそやき のりずあえ ほうとうじる	○	こめ むぎ きよかまい さとう オリーブ油 さとう こめ油 ほうとう	あじ みそ まぐろ のり ぶたにく みそ	ねぎ にんじく キャベツ にんじん もやし コーン にんじく かぼちゃ だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	578 kcal 29.5 g 14.1 g 2.4 g
23 木	テーブルロールパン にくじゃがコロッケ おばとぎのこのパスタ ABCスープ ミルメークコーヒー	○	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ こめ油 オリーブ油 スパゲッティ アルファベットマカロニ さとう	だっしんにゅう たいず きゅうり ベーコン	たまねぎ にんじく にんじん たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ きくらげ おおば にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	687 kcal 21.3 g 28.1 g 3.1 g
24 金	むぎごはん けんさんさんまのなんばんづな オクラともずくのうめサラダ かぼちゃのどんじる	○	こめ むぎ きよかまい でんぶん こめこ さとう こめ油 こめ油 こめ油	さんま もずく かつお ぶたにく みそ	たまねぎ パプリカ とうがらし きゅうり もやし オクラ コーン えだまめ うめ しそ にんじく こぼろ だいこん にんじん かぼちゃ しいたけ こんにゃく ねぎ	621 kcal 24.4 g 21.9 g 2.5 g
27 月	むぎごはん さばのみそに せんだいふとごぼうのもの こまつなのみそしる アセロラミニゼリー	○	こめ むぎ きよかまい さとう でんぶん せんだいふ、さとう じゃがいも さとう	さば みそ こやどろふ、みそ	ごぼう こんにゃく まいたけ こまつな はくさい えのきたけ ねぎ アセロラ	623 kcal 25.9 g 19.9 g 2.3 g
28 火	★♡ 岩手とり肉の日 ♡★ むぎごはん ぶりのでりやき しおこんぶあえ けんさんどりのすきに	○	こめ むぎ きよかまい みずあめ さとう ごま油 オリーブ油 さとう とりこ やきどろふ	ぶり まぐろ こんぶ だっしんにゅう きなこ ぶたにく ぶたにく	 パプリカ えだまめ もやし キャベツ ごぼう にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく	524 kcal 29.8 g 19.4 g 2.2 g
30 木	きなこあげパン あらびきウィンナー ごぼうのようふういため きりぼしだいこんのコンソメスープ	○	こむぎこ さとう ショートニング こめ油 さとう はちみつ オリーブ油	だっしんにゅう きなこ ぶたにく ぶたにく	 だけのこ ごぼう パプリカ ぶなしめじ とうがらし きりぼしだいこん もやし にんじん たまねぎ コーン さやいんげん	705 kcal 24.1 g 37.2 g 2.8 g
31 金	★🍁 ハロウィン給食 🍁★ くろまいごはん ほうれんそうオムレツ バリバリあえ パンプキンいりカレー アロニアクリームだいふく	○	こめ くろまい きよかまい しよぶつ油 でんぶん さとう こめ油 じゃがいも もちこ さとう しよぶつ油 でんぶん はちみつ	たまご ほうれんそう ぶたにく ぶたにく とりこやう かんてん	ほうれんそう だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ キャベツ きゅうり にんじん にんじく しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ コーン ブロッコリー りんご アロニア	781 kcal 20.8 g 26.6 g 3.7 g

今月の平均栄養価 エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 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【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。

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

