



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 ジャがいも 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 ジャがいも	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
ワインゼリー	砂糖					
2 木	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		ジャがいも 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
	和梨				和梨	
3 金	🌟🌟 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 揚げのこ 赤ピーマン	31.8 g
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	
6 月	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 さつま芋 もり 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
	お月見団子		米粉 砂糖 水あめ	寒天		
8 水	🌟🌟 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
小切麩の味噌汁	ジャがいも 小切麩		高野豆腐 味噌	人参 キャベツ ぶなしめじ	2.9 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	○	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		ジャがいも	ベーコン 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 枝豆	36.9 g
	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	
10 金	麦ごはん		○	米 麦 強化米		
	ちくわの磯辺揚げ	でん粉 大豆油 小麦粉 米油		ちくわ あおき		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
	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
14 火	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 揚げのこ 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
	ほっけの塩焼き			ほっけ		33.1 g
	肉団子と秋野菜の黒酢あん		パン粉 でん粉 砂糖 さつま芋 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
	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			

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 すいとん	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		米 強化米			642 kcal
	ジョアストロベリー		砂糖	脱脂粉乳	いちご	27.3 g
	鶏肉のから揚げ		砂糖 でん粉 米油	鶏肉	しょうが にんにく	8.9 g
	納豆和え			納豆 かつおぶし	きゅうり もやし 白菜 人参	2.4 g
	中華スープ		ワンタン ごま ごま油	なると	切干大根 人参 たけのこ きくらげ チンゲン菜 ねぎ	
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 じゃが 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		小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		814 kcal
	ハンバーグおろしソースかけ		パン粉 オリーブ油 サラダ油 砂糖	牛肉 豚肉	玉ねぎ 大根	31.6 g
	大葉ときのこのパスタ	○	オリーブ油 スパゲッティ	ベーコン	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	31.0 g
	ABCスープ		アルファベットマカロニ		にんにく たまねぎ キャベツ パセリ	4.3 g
	ミルクレークコーヒー		砂糖			
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 仙台麩とごぼうの煮物 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 仙台麩 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 とうがらし 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	きなこ揚げパン 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 米油 ごま油 ごま なたね油 パン粉 砂糖 オリーブ油	脱脂粉乳 きなこ 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 とうがらし 切干大根 もやし 人参 玉ねぎ コーン さやいんげん	735 kcal 27.5 g 30.4 g 3.1 g
31 金	*** ハロウィン給食 ***					
	黒米ごはん 味付きゆで卵 バリバリ和え 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 コーン ブロッコリー りんご 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 791 kcal たんぱく質 29.1 g
脂質 24.4 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でご了承ください。
*給食で使用するうどん・ひつまじなどの小麦製品は、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・家庭のみでご利用ください。

