

※見前小学校・永井小学校は一部の献立が異なるので「見前小・永井小 版」を御利用下さい。



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 きよかまい			673 kcal
	おかからとさつまいものコロケ		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		なしいん 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 とろろ	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	だっしるんにゅう		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 なしいん	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 とろろ	にんじん 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	3.6 g
	わなし				わなし	
3 金	🌟🌟 いわしの日 🌟🌟					
	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			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 たくのこ 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 とろろ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たいこん えのきだけ ねぎ	2.2 g
6 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			578 kcal
	ぎょうぎ		こむぎこ さとう しょうぶ油 こめ油	ぶたにく とりこ たいず	キャベツ たまねぎ ほうろ	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	メノマ 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 きよかまい 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	なしいん 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	かんとん		
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 きよかまい			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
	こぎりふのみそしる		じゃがいも こぎりふ	こうやとうろふ 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 だっしるんにゅう		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			とろろ	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 きよかまい			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 ほうれんそう 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 とろろ 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 なしいん 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 きよかまい			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 ごま サラダ油 こめ油 さとう	ぶたにく ぶたしバー 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 たくのこ	1.9 g
15 水	🌟🌟 きのこの日 🌟🌟					
	あびりまいたけごはん	○	こめ きよかまい	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ろずあん		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 とろろ	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 とろろ みそ	なしいん 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	だっしるんにゅう		541 kcal
	たれつきにくだんご		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	かんとん 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				なしいん 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 にゅうふししょうマーガリン			

※見前小学校・永井小学校は一部の献立が異なるので「見前小・永井小 版」を御利用下さい。

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	○	こめ むぎ きょうがまい みずあめ	わかめ		548 kcal
		ねぎいりあつやきたまご		さとう でんぶん しよぶつ油	たまご	ねぎ	21.8 g
		すぎこんぶの1にもの		こめ油 さとう	すぎこんぶ 油あげ	ほししいたけ こんにゃく にんじん さやいんげん	15.5 g
		ひつつみじる		すいとん	どけい	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	3.3 g
20	月	ごはん		こめ きょうがまい			542 kcal
		ジョアストロベリー		さとう	だっしきんにゅう	いちご	22.3 g
		ぶたにくのしょうがやき		さとう	ぶたにく	しょうが	11.7 g
		なっとうあえ			なっとう かつおぶし	きゅうり もやし はくさい にんじん	2.0 g
ちゅうかスープ	ワナンタ ごま ごまあがら	なると	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				
21	火	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうがまい			626 kcal
		にらまんじゅう		こめ油 ラード こむぎこ さとう	ぶたにく だいずこ	キャベツ にら ねぎ にんじん しょうが こんにゃくと	26.1 g
		カレーミート		こめ油	ぶたにく ぶたレバー だいず	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ パプリカブロッコリー	21.5 g
		なめこじる			どうふ みそ	なめこ だいこん こまつな ねぎ	2.0 g
オレンジ			オレンジ				
22	水	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうがまい			578 kcal
		アジのねぎみそやき		さとう	あじ みそ	ねぎ にんじん	29.5 g
		のりずあえ		オリーブ油 さとう	まぐろ のり	キャベツ にんじん もやし コーン	14.1 g
		ほうとうじる		こめ油 ほうとう	ぶたにく みそ	にんじん かぼちゃ だいこん はくさいほししいたけ ねぎ	2.4 g
23	木	テーブルロールパン	○	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	だっしきんにゅう		687 kcal
		にくじゃがコロッケ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめこめ油	だいず きゅうり	たまねぎ	21.3 g
		おおばときのこのパスタ		オリーブ油 スパゲッティ	ベーコン	にんじん 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	28.1 g
		ABCスープ		アルファベットマカロニ		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	3.1 g
ミルメークコーヒー	さとう						
24	金	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうがまい			621 kcal
		けんさんさんまのなんばんづけ		でんぶん こめこ さとう こめ油	さんま	たまねぎ パプリカ とうがらし	24.4 g
		オクラともずくのうめサラダ			もずく かつお	きゅうり もやし オクラ コーン えだまめ うめ しそ	21.9 g
		かぼちゃのとんじる		こめ油	ぶたにく みそ	にんじん こぼろ だいこん にんじん かぼちゃほししいたけ こんにゃく ねぎ	2.5 g
27	月	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうがまい			623 kcal
		さばのみそに		さとう でんぶん	さば みそ		25.9 g
		せんだいふとごぼうの1にもの		せんだいふ さとう	こぼろ	ごぼう こんにゃく まいたけ	19.9 g
		こまつなのみそしる		じゃがいも	こぼろ	こまつな はくさい えのきたけ ねぎ	2.3 g
アセロラミニゼリー	さとう		アセロラ				
28	火	🍗🍖 岩手とり肉の日 🍗🍖					
		むぎごはん	○	こめ むぎ きょうがまい			524 kcal
		ぶりのてりやき		みずあめ さとう	ぶり		29.8 g
		しおこんぶあえ		ごま油 オリーブ油 さとう	まぐろ こんぶ	パプリカ えだまめ もやし キャベツ	19.4 g
けんさんどりのすぎに		どけい やきどうふ	ごぼう にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく	2.2 g			
30	木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしきんにゅう		598 kcal
		あらびきウィンナー		さとう はちみつ	ぶたにく		23.2 g
		ごぼうのようふういため		オリーブ油	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	29.9 g
		ぎりぼしだいこんのコンソメスープ			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	2.7 g	
31	金	🍁🍂 ハロウィン給食 🍁🍂					
		くろまいごはん	○	こめ くろまい きょうがまい			781 kcal
		ほうれんそうオムレツ		しよぶつ油 でんぶん	たまご	ほうれんそう	20.8 g
		バリバリあえ		さとう		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	26.6 g
パンプキンいりカレー	こめ油 じゃがいも	ぶたにく		にんじん 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	3.7 g		
アロニアクリームだいふく	もちこ さとう しよぶつ油 でんぶん はちみつ	どけい かんてん	アロニア				
今月の平均栄養価				今月の岩手県産野菜			
エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g				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）

