



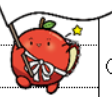
令和7年度

11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
4 火	しんまいごはん さんまのしょうがりに つばづけあえ あきやさいのみそしる ドライブルー	○	こめ きょうかまい さとう でんぶん さとう さつまいも	さんま かつおぶし とりこ とうやとうふ みそ	しょうが きゅうり こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん ごぼう れんこん しめじ ねぎ ブルー	636 kcal 23.3 g 16.6 g 2.0 g
5 水	あかしそごはん とりのしおからあげ やさしいため とんじる	○	こめ きょうかまい さとう さとう ごま油 でんぶん こめこ この油 ごま油 さとう この油 じゃがいも	とりこ あつあげ ぶたこ とうふ みそ	うめ あかしそ のぎわな あおしそ あかかぶ だいこん しばづけ にんじん にんこ にんこ しょうが きくらげ たけのこ にんじん キャベツ くら もやし しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	633 kcal 27.0 g 21.0 g 2.6 g
6 木	しょくパン オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	○	こむぎこ さとう ショートニング さとう なたね油 たいず油 さとう しょくぶつ油 じゃがいも マカロニ さとう さとう	だんふんにゅう たまご たまご とりこ たいず	 ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ あかぜーマン たまねぎ にんじん セロリ トマト ブルーベリー	629 kcal 24.1 g 20.6 g 2.8 g
7 金	🍷🍷 かみかみ給食 🍷🍷					
	しんまいごはん わがやのぶたのてりやき すぎこんぶのいために ごじる もりおかしさんりんご	○	こめ きょうかまい でんぶん この油 こくとう さとう ごま さといも	ぶたこ こんぶ ぶたこ あぶらあげ たいず とうにゅう みそ	 にんじん たいずもやし こんこく だいこん にんじん さんとうな これぎ ほししいたけ こんこく とうがらし りんご	675 kcal 25.4 g 22.8 g 1.9 g
10 月	🍷🍷 鮭の日給食 🍷🍷					
	しんまいごはん さけのこめパンコフライ しおきんひら たろうわかめのみそしる スイートポテト	○	こめ きょうかまい こめパンこ こむぎこ でんぶん しょくぶつ油 この油 ごま ごま油 じゃがいも さつまいも さとう しょくぶつ油 みずあめ	さけ とりこ わかめ あぶらあげ みそ	 ごぼう にんじん さやいんげん こんこく たけのこ にんじん はくさい えのきだけ ねぎ	652 kcal 23.1 g 19.6 g 1.8 g
11 火	しんまいごはん シイラのレモンペッパーやき なっとうあえ あかもくのみそしる	○	こめ きょうかまい しょくぶつ油 さとう	シイラ なっとう かつおぶし あかもく とうふ みそ	レモン にんこ パセリ とうがらし こまつな はくさい にんじん もやし だいこん さんとうな これぎ	537 kcal 25.7 g 13.7 g 1.6 g
12 水	むぎごはん ジョアストロベリー すいぎょうぎねぎだれがけ だいこんのこくとうに けんさんどうふとあさりのとうにゅうスープ	○	こめ むぎ きょうかまい さとう こむぎこ さとう ラー油 こくとう ラー油	だんふんにゅう ぶたこ ぶたこ あさり とうふ とうにゅう	いちご キャベツ たまねぎ くら ねぎ にんこ しょうが にんじん だいこん れんこん こんこく えだまめ とうがらし チンゲンサイ もやし にんじん きくらげ これぎ	632 kcal 21.6 g 15.4 g 2.0 g
13 木	せわりコッペパン むらさきもクロック ポークビーンズ こうみやさいのワンダンスープ もりおかしさんりんご	○	こむぎこ さとう ショートニング じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ ユースターチ さとう この油 さとう にゅうふしようマーガリン ワンタン	だんふんにゅう ぶたこ ぶたレバー たいず あおえんどうまめ ひよこまめ あかいはげんまめ とりだんご	 たまねぎ にんじん トマト にんこ しょうが パセリ はくさい もやし にんじん くら ねぎ しょうが ほししいたけ りんご	688 kcal 26.0 g 25.4 g 2.4 g
14 金	ごはん ほうれんそうオムレツ フルーツポンチ カレー	○	こめ きょうかまい サラダ油 さとう しょうしんこ でんぶん じゃがいも この油	たまご かんてん とうにゅう とりこ	ほうれんそう おうとう みかん りんご もも ぶどう にんこ しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト	723 kcal 20.4 g 22.8 g 3.2 g
17 月	むぎごはん あじのカレーマリネ くきわかめとごぼうのあえもの はくさいのみそしる	○	こめ むぎ きょうかまい でんぶん この油 さとう ごま ごま油 さとう	あじ くきわかめ とりこ とうやとうふ みそ	たまねぎ あかパプリカ きパプリカ パセリ ごぼう にんじん ほうれんそう もやし にんこ はくさい にんじん こんこく まいたけ ねぎ	635 kcal 26.5 g 21.9 g 2.6 g

調理員さんの献立



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
18 火	キャロットライス ハンバーグ しらすとみずなシャキシャキサラダ とうにゅうクリームスープ	○	こめ きよかまい にゅうふしよマーマリン でんぶん ごま油 さとう ごま	ぶたにく とりく しらす のり とりく とりにゅう	にんじん パセリ たまねぎ みずな きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいずもやし にんにく かぶ たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム	620 kcal 23.4 g 18.8 g 2.6 g
19 水	★😊ペロりんデー&食育の日😊★ もぎごはん とりのしょうがやき にくじゃが とうふのみそしる	○	こめ むぎ きよかまい さとう ごま油 じゃがいも さとう	とりく ぶたにく とうふ 油あげ みそ	しょうが しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい ねぎ	599 kcal 27.7 g 16.7 g 1.8 g
20 木	せわりコッペパン あらびきロングウイナー やさいやきそば かんでんいりあさりスープ ラフランスゼリー	○	こむぎこ さとう ショートニング さとう はちみつ やきそばめん さとう ごま油 さとう みずあめ	だんらんにつ ぶたにく とりく あさり かんでん ラフランス	にんじん たまねぎ もやし ビーマン だいこん にんじん チンゲンサイ パプリカ ほししいたけ	639 kcal 24.4 g 28.3 g 2.5 g
21 金	もぎごはん あじつきゆでたまご ガバオライスのく きのこのオニオンスープ オレンジ	○	こめ むぎ きよかまい さとう ごま油 ウイナー	たまご ぶたにく とりく ぶたレバー だいず さとう	パプリカ ビーマン たまねぎ えのきだけ にんにく バジル パセリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム さんとうな パセリ オレンジ	625 kcal 26.5 g 20.3 g 2.0 g
25 火	★😊 // 和食の日 // 😊★ さつまいもごはん さけのしおやき ぶたにくとごぼうのみそに みぞれじる ぎりせんしょ	○	こめ もちこめ さつまいも ごま ごま油 さとう ごま ごま油 こめこ さとう こくろ	さけ ぶたにく だいず いわしこ みそ とりく とうふ	ごぼう にんじん たいのこ こんにゃく こまつな にんじん えのきだけ ねぎ だいこん	685 kcal 31.3 g 16.0 g 2.7 g
26 水	★😊いわて牛給食の日😊★ もぎごはん いわてぎゅうりめんチカツ こんにゃくサラダ たまごいりカルビクッパスープ	○	こめ むぎ きよかまい パンこ さとう こむぎこ でんぶん ごま油 さとう ごま油 ごま ごま油 さとう	ぶたにく ぎゅうにく ぎょくソーセージ たまご ぎゅうにく	たまねぎ こんにゃく さんとうな もやし にんじん きゅうり にんにく なましいたけ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	608 kcal 25.4 g 16.5 g 1.7 g
27 木	ミルクパン とりにくのスパイスやき じゃがいものミートソース ジュリエントスープ もりおかしさんりんご	○	こむぎこ さとう ショートニング じゃがいも オリーブ油 だいず油	とりく ぶたにく ぶたレバー だいず ベーコン	にんにく しょうが バジル パセリ たまねぎ マッシュルーム パプリカ トマト キャベツ にんじん たいのこ たまねぎ えのきだけ こまつな りんご	593 kcal 29.1 g 21.6 g 3.1 g
28 金	げんまいごはん ジョアブレーン いわしのしょうがじょうゆやき あさりとぎりぼしだいこんのようふうい ため とりにくとさといものみそしる	○	こめ げんまい きよかまい さとう さとう みずあめ しょうぶつ油 さといも	だんらんにつ いわし あさり ベーコン とりく あぶらあげ みそ	しょうが トマト しょうが きりぼしだいこん パプリカ たまねぎ たいのこ えのきだけ アスパラガス にんにく とうもろこし しょうが ごぼう にんじん ぶなしめじ こまつな ねぎ	516 kcal 24.3 g 9.0 g 1.7 g

※ 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。



今月の平均栄養価

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.3g
脂質 19.3g 食塩相当量 2.3g

今月の岩手県産野菜

長ねぎ 白菜 大根 じゃがいも りんご
ごぼう キャベツ 小松菜 ほうれん草
山東菜 チンゲン菜 きゅうり 生しいたけ
干しいたけ ぎくらげ 切干大根 もやし