

		令和8年度	4月献立表（小学校）		盛岡市学校給食センター	
日 曜	こんだて名	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
10 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			629 kcal
	キャベツメンチカツ		パンこ さとう しよぶつ油 こむぎここめ油	ぶたにく とりこ	キャベツ	25.3 g
	すきこんぶのにももの		こめ油 さとう	すきこんぶ あぶらあげ	ほろしんたけ にんじん こんにやく さやいんげん	23.1 g
	とんじる		こめ油	ぶたにく とうふ みそ	にんにく ごぼう だいこん にんじん しめじ こんにやく ねぎ	2.1 g
13 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			638 kcal
	ぎょうぎ		こむぎこ さとう しよぶつ油 ごま油	ぶたにく とりこ だいず	キャベツ たまねぎ ほう	26.4 g
	じゃがいもとすきこんぶのにももの		じゃがいも こめ油	ぶたにく すきこんぶ	さやいんげん	21.5 g
	マーボーどうふ		ごま油 かたくり	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほろしんたけ ほう ねぎ	2.2 g
14 火	わかめごはん	○	こめ むぎ きょうかまい みずあめ	わかめ		603 kcal
	かつおフライ		パンこ こむぎこ こめ油	かつお		27.8 g
	だいずもやしのナムル		ごま さとう ごま油		ほうれんそう だいずもやし こんにやく にんにく パプリカ にんにく	18.7 g
	さんさいいりごもくうどん		うどん	とりこ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ わらび みそ みずひめじ ほろしんたけ まいたけ ごぼう	3.2 g
15 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			603 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		さとう	ぶたにく	しょうが	25.1 g
	きりぼしだいこんとらすのまヨいため		ノンエッグマヨネーズ ごま こめ油	しらす ひじき	きりぼしだいこん こまつな	23.7 g
	ひきなじる			とうふ みそ	さんとうふ だいこん えのきたけ ねぎ	2.3 g
16 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	だっしふんにゃう		725 kcal
	ハニーチキン		はちみつ	とりこ		26.4 g
	ポテのミートソース		じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ あおピーマン トマト	34.3 g
	おしもぎとくろまいのやさいスープ		おしもぎ くるまい	ベーコン	パプリカ にんじん もやし レタス	3.4 g
17 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			594 kcal
	とろにしんたつたあげ		でんぷん こめ油	にしん	しょうが	23.9 g
	くきわかめのサラダ		ごま ごま油 さとう	くきわかめ	アスパラガス もやし きゅうり にんじん	22.5 g
	はるキャベツのみそしる			あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ほう	2.3 g
20 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			593 kcal
	とりにくのねぎしおやき			とりこ	ねぎ	32.4 g
	スタミナなっとう		ごま油	とりこ だいず なっとう	にんじん きりぼしだいこん ねぎ しょうが	17.3 g
	チンゲンサイのスープ		はるさめ かたくり	なると とうふ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	1.7 g
21 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			588 kcal
	きのこのしのだに		でんぷん パンこ さとう	とりこ あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん こんにやく しめじ	24.2 g
	しおこんぶあえ		オリーブ油 ごま油	ツナ こんぶ	にんじん えだまめ もやし キャベツ	17.1 g
	せんべいじる		かやきせんべい	あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ほろしんたけ ねぎ	2.6 g
入学・進級お祝い給食						
22 水	いろどりごはん	○	こめ むぎ きょうかまい さとう		のぎわな あおしそ あかがら だいこん コーン きゅうり なす しょうが みかん にんじん	647 kcal
	しろみぎかなのフライ		パンこ こむぎこ でんぷん こめ油	ホキ		22.9 g
	たけのこのおかかいため		さとう ごま こめ油	かつおおし	もやし たけのこ ひめじ ねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん	19.4 g
	めかぶのみそしる			めかぶ とうふ みそ	はくさい ほろしんたけ ねぎ	2.5 g
23 木	おいわいいちごクリームだいふく	○	もちこ さとう しよぶつ油 でんぷん	とうにゅう かんてん	いちご	
	コッペパン		こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゃう		683 kcal
	やさいグラタン		ショートニング じゃがいも こめこ みずあめ しよぶつ油 さとう	とうにゅう おから だいず	たまねぎ にんじん コーン ほろれんそう	23.3 g
	すきこんぶのサラダ		ごま さとう こめ油	すきこんぶ	キャベツ もやし パプリカ	28.9 g
24 金	おまめのとうにゅうクリームスープ	○	じゃがいも	ベーコン しろうインゲンまめ あおえんどうまめ ひよこまめ あかインゲンまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん	3.5 g
	むぎごはん		こめ むぎ きょうかまい			644 kcal
	ほうれんそうオムレツ		しよぶつ油 でんぷん	たまご	ほうれんそう	19.8 g
	バリバリあえ		さとう	だいこん なす れんこん しょうが しそ キャベツ きゅうり にんじん	22.6 g	
	ポークカレー	○	こめ油 じゃがいも	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー りんご	3.5 g

令和8年度 4月献立表（小学校） 盛岡市学校給食センター					
日 曜	こんだて名	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
27 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい		736 kcal
	ぶたにくのからあげあまみそだいずかけ		でんぷん ため油 さとう ごま	ぶたにく だいず みそ	30.2 g
	ふきのちゅうかいため		さとう ごま油		27.2 g
	ごまみそラーメン		ラーメン ごま	ぶたにく みそ	2.7 g
28 火	げんまいごはん	○	こめ げんまい きょうかまい		593 kcal
	たれつきにくだんご		ごま油 ごま なたね油 パンこ さとう	とりこ ぶたにく だいず	26.4 g
	きりぼしだいこんとなっとうのあえもの		さとう	なっとう かつおおし	19.7 g
	こうやどうふのみそしる			こうやどうふ みそ	2.6 g
29 水					
30 木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゃう	630 kcal
	ポークチャップ		さとう	ぶたにく	30.3 g
	はるキャベツとあさりのスパゲッティ		スパゲッティ	あさり ペーコン	22.8 g
	しおポトフ		じゃがれも オリーブ油	とりこ	3.6 g
	きよみオレンジ	○			

今月の平均栄養価

エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.7g

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

*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）
*下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
*使用食材にアレルギー7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。

かんたん給食のメニュー

給食はしまりまーす!

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
10 金	おかかおにぎり	○	こめ さとう	さば かつお のり	
	みかんクレープ		さとう こめこ だいず油	とうにゅう だいずこ	みかん レモン
13 月	こんぶおにぎり	○	こめ さとう	こんぶ のり	
	ぶどうゼリー		さとう		ぶどう
14 火	おかかおにぎり	○	こめ さとう	さば かつお のり	
	こめこのりんごタルト		こめこ さとう ショートニング しよぶつ油 みずあめ	とうにゅう だいずこ	りんご
15 水	こんぶおにぎり	○	こめ さとう	こんぶ のり	
	いちごゼリー		さとう		いちご
16 木	プレーンパン	○	こむぎこ ショートニング さとう		
	ももゼリー		グラニューとう みずあめ だいず油		もも こんにゃくこ

		令和8年度	4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
10	金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			700 kcal
		鶏肉のねぎ塩焼き			鶏肉	ねぎ	35.7 g
		すき昆布の煮物		米油 砂糖	すき昆布 油揚げ	干し椎茸 人参 こんにゃく さやいんげん	21.7 g
		豚汁		米油	豚肉 豆腐 味噌	こんにゃく ごぼう 大根 人参 しめじ こんにゃく ねぎ	2.2 g
13	月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			793 kcal
		たらのカレーソースがけ		でん粉 米油	たら	パプリカ 玉ねぎ	31.5 g
		じゃがいもとすき昆布の煮物		じゃがいも 米油	豚肉 すき昆布	さやいんげん	24.00 g
		マーボー豆腐		ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐 味噌	しょうが こんにゃく たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	2.3 g
14	火	わかめごはん	○	米 麦 強化米 水あめ	わかめ		750 kcal
		さんまのごま味噌煮		ごま 砂糖 米粉	さんま 味噌		29.2 g
		大豆もやしのナムル		ごま 砂糖 ごま油		ほうれん草 大豆もやし こんにゃく 人参 パプリカ こんにゃく	22.9 g
		山菜入り五目うどん		うどん	鶏肉 油揚げ	大根 人参 わらび ぶき みず 筍 干し椎茸 ねぎ 蕪草 ごぼう	4.1 g
15	水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			785 kcal
		とろにしんの竜田揚げ		でん粉 米油	にしん	しょうが	27.5 g
		切干大根としらすのマヨ炒め		マヨネーズ 小麦粉 米油	しらす ひじき	切干大根 小松菜	24.8 g
		ひきな汁			豆腐 味噌	山東菜 大根 えのきたけ ねぎ	2.6 g
16	木	麦ごはん	○	小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		920 kcal
		野菜グラタン		ショートニング じゃがいも 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	31.9 g
		ポテのミートソース		じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 青ピーマン トマト	43.8 g
		押麦と黒米の野菜スープ		押麦 黒米	ベーコン	パプリカ 人参 もやし レタス	4.2 g
17	金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			712 kcal
		豚肉の生姜焼き		砂糖	豚肉	しょうが	28.4 g
		茎わかめのサラダ		ごま ごま油 砂糖	茎わかめ	アスパラガス もやし きゅうり 人参	24.8 g
		春キャベツの味噌汁			厚揚げ 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ	3 g
20	月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			845 kcal
		キャベツメンチカツ		パン粉 砂糖 植物油 小麦粉 米油	豚肉 鶏肉	キャベツ	33.5 g
		スタミナ納豆		ごま油	鶏肉 大豆 納豆	人参 切干大根 ねぎ しょうが	27.2 g
		チンゲンサイのスープ		春雨 片栗粉	なると 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし チンゲンサイ	2.3 g
21	火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			876 kcal
		豚肉のから揚げ甘味噌大豆がけ		米油 砂糖 ごま でん粉	豚肉 大豆 味噌	こんにゃく	33.4 g
		塩昆布和え		オリーブ油 ごま油	ツナ 昆布	人参 枝豆 もやし キャベツ	31.1 g
		せんべい汁		かやきせんべい	油揚げ	ごぼう 人参 大根 干し椎茸 ねぎ	3.3 g
🌸🍷🍷🍷 入学・進級祝い給食 🍷🍷🍷🌸							
22	水	彩りごはん	○	米 麦 強化米 砂糖		野菜菜 青じそ 赤かぶ 大根 コーン きゅうり なす しょうが みかん 人参	711 kcal
		赤魚の白醤油焼き		砂糖	赤魚		29.0 g
		たけのこのおかか炒め		砂糖 ごま 米油	かつおぶし	もやし たけのこ 筍 小松菜 切干大根 人参	18.1 g
		めかふの味噌汁			めかふ 豆腐 味噌	白菜 干し椎茸 ねぎ	3 g
23	木	お祝い苺クリーム大福		もち粉 砂糖 植物油 でん粉	豆乳 寒天	いちご	
		コッペパン	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		777 kcal	
		ハニーチキン	はちみつ	鶏肉		34.1 g	
		すき昆布のサラダ	ごま 砂糖 米油	すき昆布	キャベツ もやし パプリカ	30.3 g	
24	金	お豆の豆乳クリームスープ	○	じゃがいも	ベーコン 白インゲン豆 青えんどう豆 ひよこ豆 赤インゲン豆 豆乳	玉ねぎ 人参	4.6 g
		麦ごはん		米 麦 強化米			774 kcal
		味付きゆで卵			卵		26.8 g
		バリバリ和え		砂糖		大根 なす れんこん しょうが しそ キャベツ きゅうり 人参	23.9 g
24	金	ポークカレー		米油 じゃがいも	豚肉	こんにゃく しょうが 人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー りんご	3.9 g

令和8年度		4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
27 月	麦ごはん	○	米 麦 強化米		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
	きのこの信田煮		でん粉 パン粉 砂糖	鶏肉 油揚げ	700 kcal
	ふきの中華炒め		砂糖 ごま油		27.8 g
	ごま味噌ラーメン		ラーメン ごま	豚肉 味噌	17.0 g
28 火	玄米ごはん	○	米 玄米 強化米		2.8 g
	白身魚フライ		パン粉 小麦粉 でん粉 米油	ホキ	717 kcal
	切干大根と納豆の和え物		砂糖	納豆 かつおぶし	30.0 g
	高野豆腐の味噌汁			高野豆腐 味噌	19.4 g
29 水	昭和の日				
30 木	市 教 研				
今月の平均栄養価			給食だより・献立表 (盛岡市ホームページ)		
エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.1 g			アクセスはこちら		

*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）
 *下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
 *使用食材にアレルギー7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。

4月の行事&記念日 3択クイズ

4月初旬 入学祝い

Q1 お祝い料理として作られるお赤飯は、何で赤く染めている？

① いちご ② にんじん ③ 小豆

4/4 あんぱんの日

Q2 あんぱんはどこの国で生まれた？

① フランス ② 中国 ③ 日本

桜の咲くころ お花見

Q3 美しいものより実際に役立つ方が良いという意味のことわざは？

① 花より団子 ② 花よりお米 ③ 花よりお金

4/18 よい歯の日

Q4 歯や骨をじょうぶにする飲み物は？

① お茶 ② 牛乳 ③ スポーツドリンク

4/23 シジミの日

Q5 シジミを漢字で書くと？

① 蛤 ② 蜆 ③ 小貝

4/29 昭和の日

Q6 昭和時代に普及した「三種の神器」は、洗濯機とテレビ、あと一つは？

① 電子レンジ ② 炊飯器 ③ 冷蔵庫

こたえ

Q1=③(ささげを使う場合もある) Q2=③ Q3=① Q4=②

Q5=②(①はハマグリ) Q6=③

 令和8年度
 5月献立表（小学校）

 盛岡市学校給食センター
エネルギー

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	
20	水		こめ きよかまい むぎ さとう なたね油 たいず油 さとう じゃがいも	たまご かんてん どうこう とりこ	もも みかん りんご ぶどう にんじん しょうが にんじん たまねぎ セロリ りんご	679 kcal 21.1 g 19.5 g 3.2 g	
21	木		🌸🌸 ビクトリア給食 🌸🌸				
			テーブルロールパン さけのこめパンこフライ トマトチリピーンズ いわでのめくみスープ メープルジャム	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン こめパンこ でんぶん こめ油 じゃがいも オリーブ油 さとう でんぶん さとう メープルシュガー	だんごあんじょう さけ とりこ ぶたこ たいす えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ わかめ あかふ かんてん	666 kcal 27.5 g 25.4 g 2.2 g	
22	金		むぎごはん デミソースハンバーグ すきこんぶのいために ごまとうにゅうみそしる	こめ きよかまい むぎ でんぶん さとう たいず油 じゃがいも こめ油 さとう じゃがいも ごま	とりこ ぶたこ すきこんぶ ぶたこ かまぼこ あぶらあげ とりこ たいす とうふ どうこう みそ	たまねぎ マッシュルーム にんじん もやし こんにゃく ほうれんそう しめじ にんじん	607 kcal 25.8 g 20.6 g 2.7 g
25	月		わかめごはん ぶたにくのスタミナやき ブロッコリーのおかかあえ なめこのみそしる	こめ きよかまい むぎ さとう こめ油 さとう	わかめ ぶたこ ツナ かつお とうふ あぶらあげ みそ	にんじん にんじん くら ブロッコリー キャベツ もやし にんじん にんじん たいこん なめこ ねぎ	561 kcal 26.2 g 21.3 g 2.7 g
26	火		むぎごはん つくねのごまダレがけ スタミナなっとうあえ ワンダンスープ ミニフィッシュ	こめ きよかまい むぎ パンこ さとう こむぎこ ごま さとう ごま油 ごま ワンタン さとう	とりこ ひじき なっとう とりこ かつお さつまあげ かたくちいわし	たまねぎ にんじん ほうれんそう オクラ もやし にんじん にんじん しょうが しょうが ほうしんたいけ たいけこ ねぎ はくさい にんじん	636 kcal 27.9 g 18.9 g 2.2 g
27	水		むぎごはん いわしのうめ ほうれんそうのごまあえ わかめのみそしる	こめ きよかまい むぎ さとう でんぶん ごま さとう とうふ あぶらあげ わかめ みそ	いわし うめ もやし ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たいこん にんじん ねぎ	556 kcal 24.1 g 17.3 g 2.4 g	
28	木		せわりコッペパン (見前・永井・見前南・向中野) きなこあげパン(津志田・飯岡・羽場・ 手代森・都南東) じゅんじょうボークワインナー あざりとアスバラガスのペンネ やさしいカレースープ	こむぎこ さとう ショートニング こむぎこ ショートニング さとう こめ油 さとう はちみつ オリーブ油 ペンネ おしむぎ こめこ	だんごあんじょう きなこ ぶたこ あざり とりこ ぶたこ	655 kcal 32.3 g 29.6 g 3.2 g	
29	金		むぎごはん あじひらきフライ ちくぜん キムチじる オレンジ	こめ きよかまい むぎ パンこ こむぎこ こめ油 こめ油 さとう こめ油 さとう オレンジ	あじ とりこ あぶらあげ ぶたこ とうふ みそ こんぶ オレンジ	しょうが にんじん とうふ れんこん ほうしんたいけ こんにゃく たいけこ いんげん しょうが にんじん はくさい ねぎ くら えのきだけ たいこん とうがらし にんじん	625 kcal 27.3 g 18.8 g 2.1 g

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



く)

* 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）
 * 下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
 * 使用食材にアレルギー7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。

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
	🍴🍴 こどもの日給食 🍴🍴					
1 金	たけのこごはん さわらのはるか焼き 中華クラゲの和え物 わらびの味噌汁 かしわもち	○	麦 強化米 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖 米粉 パーム油	油揚げ さわら 味噌 くらげ 豆腐 油揚げ 味噌 あずき 寒天	たけのこ 人参 ごぼう 小松菜 むやし。こんにゃく きゅうり パプリカ わらび にんじん ねぎ	728 kcal 30.8 g 19.3 g 2.6 g
4 月	🌸みどりの日🌸					
5 火	🌸こどもの日🌸					
6 水	🌸振替休日🌸					
7 木	米粉パン 白身魚フライ オムレツ かぶの豆乳クリームスープ	○	麦 小麦粉 砂糖 ショートニング パン粉 小麦粉 でん粉 米油 パン粉 オリーブ油	脱脂粉乳 ホキ 鶏肉 豆乳	 玉ねぎ パプリカ しめじ アスパラガス トマト にんじん かぶ 玉ねぎ 白菜 人参 マッシュルーム	733 kcal 31.9 g 25.0 g 3.5 g
8 金	麦ごはん 厚焼き玉子 豚肉とごぼうの味噌炒め 米粉麺汁 おかかふりかけ	○	麦 強化米 麦 砂糖 菜種油 ごま油 砂糖 ごま 米油 菜種油 砂糖	鶏肉 大豆 味噌 いわし粉 鶏肉 油揚げ かつお のり	 ごぼう 人参 たけのこ こんにゃく 人参 大根 まいたけ ねぎ 小松菜	713 kcal 31.3 g 20.3 g 2.7 g
11 月	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 肉じゃが 県産豆腐の味噌汁	○	麦 強化米 麦 砂糖 じゃがいも 米油 砂糖	鶏肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	 生薬 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん 大根 白菜 ねぎ	683 kcal 33.1 g 17.5 g 2.1 g
12 火	麦ごはん 豚肉のごまダレがけ 春雨サラダ キャベツの味噌汁	○	麦 強化米 麦 米油 すりごま 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 砂糖	鶏肉 鶏肉 厚揚げ 味噌	 人参 きゅうり むやし。コーン キャベツ 人参 玉ねぎ えのきだけ	794 kcal 29.9 g 28.0 g 2.0 g
13 水	麦ごはん 手包みぎょうざ 厚揚げの味噌炒め ふんわり卵の中華風コンソープ ジュシーフルーツ	○	麦 強化米 麦 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま油 でん粉	豚肉 鶏肉 厚揚げ 鶏肉 豚肉 味噌 鶏肉 鶏肉 鶏肉 豆腐 あおえんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん 生薬 にんじん キャベツ エリンギ 青ピーマン 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 むやし。コーン ジュシーフルーツ	797 kcal 29.9 g 26.1 g 2.3 g
14 木	背割卵コッペパン あらびきウィンナー 焼きそば あさりと肉団子のスープ いちごの紅白パンナコッタ	○	小麦粉 砂糖 ショートニング 砂糖 はちみつ 小麦粉 菜種油 大豆油 砂糖 米油 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 水あめ でん粉 大豆油	脱脂粉乳 鶏肉 鶏肉 あさり 鶏肉 豚肉 豆腐 あおえんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆 豆乳クリーム	 人参 玉ねぎ むやし。青ピーマン 赤ピーマン 赤ピーマン オレンジピーマン 玉ねぎ 枝豆 コーン キャベツ たけのこ アスパラガス 人参 きくらげ 生薬 いちご	811 kcal 31.4 g 34.7 g 3.9 g
15 金	麦ごはん あじ開きフライ ひじきの和風コルスロー 豚汁	○	麦 強化米 麦 パン粉 小麦粉 米油 ノエッグマヨネーズ オリーブ油 ごま油 じゃがいも	あじ ひじき かまぼこ ツナ 鶏肉 豆腐 味噌	 キャベツ 人参 きゅうり コーン ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ こんにゃく にんじん	771 kcal 31.6 g 26.4 g 2.5 g
18 月	麦ごはん ジョアストロベリー いわしの梅煮 切干大根のピリ辛炒め みそひつまみ	○	麦 強化米 麦 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖 おしとろ	脱脂粉乳 いわし 鶏肉 鶏肉 味噌	いちご 梅 生薬 にんじん 切干大根 こんにゃく 青ピーマン 赤ピーマン 大根 ふき ねぎ 枝豆 わらび ごぼう ねぎ まいたけ 人参	653 kcal 24.6 g 12.2 g 2.8 g
19 火	麦ごはん 鶏肉のねぎチリ焼き やみつぎキャベツ ビーフンスープ	○	麦 強化米 麦 ごま 砂糖 ごま油 ごま オリーブ油 ビーフン	鶏肉 味噌 鶏肉 味噌 ツナ 鶏肉	ねぎ 生薬 きゅうり キャベツ むやし。にんじん 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 白菜 たけのこ	659 kcal 30.5 g 17.3 g 2.0 g

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	
20	水		麦 強化米 麦 大豆油 砂糖 じゃがいも	卵 牛乳 鶏肉	ほうれん草 もも みかん りんご ぶどう にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリ りんご	860 kcal 24.4 g 18.3 g 4.0 g	
21	木		🌸🌸 ビクトリア給食 🌸🌸				
			小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン	脱脂粉乳		840 kcal	
			小麦粉 オリーブ油 マーガリン はちみつ	生 豆乳	マッシュルーム にんにく パセリ	37.8 g	
			じゃがいも オリーブ油 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆 えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	31.9 g	
			でん粉	わかめ めかぶ	ねぎ 玉ねぎ だいこん なめこ 大根	4.0 g	
			砂糖 メープルシュガー	牛乳			
22	金		麦 強化米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも ごま	鶏肉 鶏肉 鶏肉 大豆 豆腐 豆乳 味噌	にんにく 玉ねぎ 人参 にんにく こんにゃく ほうれん草 しめじ 人参	712 kcal 32.4 g 24.2 g 2.7 g	
25	月		麦 強化米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 大豆油 米油 砂糖 米油 豆腐 油揚げ 味噌	わかめ 鶏肉 ソサ かつお 豆腐 油揚げ 味噌	 紅生姜 ブロッコリー キャベツ ねぎ 人参 人参 大根 なめこ ねぎ	728 kcal 26.9 g 23.8 g 3.3 g	
26	火		麦 強化米 麦 砂糖 ごま パン粉 でん粉 大豆油 菜種油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン 砂糖	 鶏肉 納豆 鶏肉 かつお さつま揚げ かたくちいわし	 玉ねぎ ほうれん草 オクラ ねぎ 人参 にんにく 生姜 生姜 玉ねぎ だいこん たらけのこ ねぎ 白菜 人参	679 kcal 29.5 g 18.0 g 2.3 g	
27	水		麦 強化米 麦 パン粉 小麦粉 米油 ごま 砂糖 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	 かつお 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	 ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 コーン 大根 人参 ねぎ	696 kcal 28.2 g 21.1 g 2.3 g	
28	木		小麦粉 砂糖 ショートニング 小麦粉 砂糖 ショートニング 米油 砂糖 オリーブ油 パンネ 押麦 米粉	脱脂粉乳 きな粉 鶏肉 あさり 鶏肉 鶏肉	 パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス セロリ にんにく 人参 玉ねぎ 細手大根 ブロッコリー	707 kcal 40.3 g 23.0 g 4.2 g	
29	金		麦 強化米 麦 米油 砂糖 米油 砂糖 オリーブ	ほうけ 鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 昆布	 生姜 人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ だいこん たらけのこ いんげん 生姜 人参 白菜 ねぎ にんにく えのきだい 大根 唐辛子 にんにく	664 kcal 33.0 g 15.9 g 2.7 g	

給食だより・献立表
(盛岡市ホームページ)

* 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）

* 下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。

* 使用食材にアレルギー7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。

令和8年度			6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	月	ごはん	○	こめ きよかまい				603 kcal	
		けんさんとりつくね		さとう でんぶん パンこ こむぎこ	とけく ひじき	たまねぎ にんじん	23.1 g		
		キムチにくじゃが		こめ油 じゃがいも さとう	ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん こんこやく いんげん はくさい だいこん とがらし にんじく ねぎ しよが	15.7 g		
		きりぼしだいこんのみそしる			あつあげ みた	きりぼしだいこん しめじ にんじん チンゲンサイ	2.5 g		
		もりおかしさんりんごシャーベット		さとう		りんご			
2	火	ごはん	○	こめ きよかまい				627 kcal	
		ぼうぎょうぎ		パンこ さとう たいず油 こむぎこ みずあめ	ぶたにく とけく たいず	キャベツ たまねぎ ねぎ ころ しよが	24.5 g		
		ホイコーロー		こめ油 さとう	ぶたにく みた	にんじく しよが たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん	22.4 g		
		たんたんはるさめスープ		こめ油 はるさめ こま	ぶたにく みた とろろ	はくさい 国産小麦 はら パプリカ	1.7 g		
3	水	ごはん	○	こめ きよかまい				624 kcal	
		けんさんぶたのしょうがやき		さとう	ぶたにく	しよが	25.3 g		
		ごもくぎんひら		こめ油 さとう	ぶたにく	しよが にんじん ごぼう たいのこ ピーマン わんごん こんこやく	19.2 g		
		もりおかしさんるいのみそしる		じゃがいも	あつあげ みた	うなぎ にんじん えのきだけ	2.3 g		
		メロン				メロン			
4	木	ミルクパン	○	こめ油 さとう ショートニング	クリーム だんごみんちゅう			805 kcal	
		こもちぎひなごのかりかりフライ(2こ)		こめ油 みずあめ さとう でんぶん げんまいこ しよがぶつ油 こめパンこ	きびなご	しよが じゃがいも	30.4 g		
		ペンネボロネーゼ		こめ油 ペンネ さとう たいず油	ぶたにく ぶたレバー	にんじく たまねぎ セロリ トマト パセリ	26.7 g		
		まめこスープ			ウインナー だいご	コーン にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	2.5 g		
		レモンゼリー		さとう		ナタデココ レモン			
5	金	ごはん	○	こめ きよかまい				598 kcal	
		ちくわのいそべやき		こむぎこ さとう しよがぶつ油 たいず油	ちくわ たいず あおさ		24.9 g		
		かみかみなっとうあえ		ノンエグマヨネーズ さとう	かつおぶし なっとう	きりぼしだいこん キャベツ にんじん たいこん	16.8 g		
		あさりいりわかめうどん		うどん	あさり あぶらあげ なんと わかめ	にんじん えのきだけ ねぎ	2.3 g		
		ぎょこくとやさいのかむふりかりけ		こめ ひえ さとう じゃがいも でんぶん キヌア みずあめ	かつおぶし	ひろしまな みずな たいこんば コーン トマト じゃがいも まっちゃん			
8	月	ごはん	○	こめ きよかまい				580 kcal	
		けんさんいかフライ		こめ油 パンこ こむぎこ でんぶん	いか たいず		22.3 g		
		ひじきあえ		こめ油 さとう	ひじき かんてん	にんじん ちんし キャベツ フロッコリー きりぼし	18.1 g		
		さわにわん			ぶたにく	にんじん ごぼう たいのこ 国産小麦 ねぎ こんこやく	1.8 g		
		さつまいもスティック		さつまいも さとう こめ油					
9	火	ごはん	○	こめ きよかまい				659 kcal	
		ジョアストロベリー		さとう	だんごみんちゅう	いちご	22.6 g		
		ごぼうバーグ		パンこ さとう こめ油	とけく たいず	たまねぎ ごぼう	16.3 g		
		フルーツヨーグルトあえ		さとう	ヨーグルト	みかん りんご もも	2.7 g		
		おまめのキーマカレー		こめ油 じゃがいも	ぶたにく ぶたレバー だいご	にんじく しよが パプリカ たまねぎ りんご コーン フロッコリー			
10	水	ごはん	○	こめ きよかまい				617 kcal	
		けんさんどりのちゅうかうみやき		こめ油 さとう	とけく	しよが にんじく	28.0 g		
		かみかみちゅうかうナムル		こま	きりぼしだいこん だいごねぎし パプリカ	きりぼしだいこん だいごねぎし パプリカ	18.6 g		
		やさいちゃんぼん		ちゃんぼんのん	ぶたにく なんと	キャベツ ちんし きたらば たまねぎ にんじん コーン	3.1 g		
		うめこぎかな		みずあめ さとう	いわし	うめ			
11	木	🏆サッカーワールドカップ応援給食🏆							
		テーブルロールパン	○	こめ油 さとう マーガリン ショートニング	だんごみんちゅう			659 kcal	
		ショアブッラ(スウェーデンふざミートボール)(3こ)		パンこ しよがぶつ油 でんぶん さとう マーガリン なたね油	とけく たいず とろろ	たまねぎ パセリ	24.7 g		
		スタンプ(オランダふうマッシュポテト)		じゃがいも ノンエグマヨネーズ さとう	ウインナー とろろ	にんじん キャベツ コーン	28.3 g		
		ショルバ(チェニシアふうどりからスープ)		マカロニ	とけく ひよこまめ だいご	にんじく たまねぎ セロリ トマト レモン	3.1 g		
ワールドカップトリプルゼリー	さとう			ぶどう ライム ブルーベリー					
12	金	ごはん	○	こめ きよかまい				567 kcal	
		ごもくあつやきたまご		たいず油 さとう	たまご ぶたにく せうチン	にんじん たまねぎ ほうれんそう ほうししいだけ	23.7 g		
		あおなのごまじゃこあえ		さとう こめ油 こま	しらす かつおぶし	こまつな ちんし コーン	18.6 g		
		けんさんどうふのかみなりじる		こめ油	どうふ とけく みた	にんじん ごぼう はくさい 国産小麦 ねぎ こんこやく	2.4 g		
		のりつくだに		みずあめ さとう	のり				
15	月	ごはん	○	こめ きよかまい				661 kcal	
		はるまぎ		しよがぶつ油 こむぎこ はるさめ さとう こめ油	たいず とけく	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たいのこ	21.7 g		
		パンサンスー		はるさめ さとう こめ油 こま	どうふ	ちんし きりぼし パプリカ	23.0 g		
		なめこマーボー		こめ油 でんぶん	ぶたにく どうふ みた	なめこ たまねぎ 国産小麦 ねぎ ころ しよが にんじく	2.3 g		

歯と口の健康週間

* 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）
 * 下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
 * 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が、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。

令和8年度			6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	
16	火	🍡🍡和菓子の日給食🍡🍡						
		ごはん	○	こめ きよかまい			616 kcal	
		ほっけのてりやき		さとう	ほっけ		26.4 g	
		あつあげのいそに		さとう	ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん たまねぎ いんげん	18.3 g	
		ひきなじる			あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	1.9 g	
みずまんじゅう	さとう くすこ わらびでんぶん	こしあん かんてん						
17	水	ごはん	○	こめ きよかまい			630 kcal	
		さばのみそに		さとう でんぶん	さば みそ		27.9 g	
		すぎこんぶのにもの		こめ油 さとう	まきこんぶ あぶらあげ だいご	しめじ こんこやく にんじん いんげん	21.5 g	
		とりごぼうじる		こめ油	とけく	にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ ねぎ	2.2 g	
		オレンジ			オレンジ			
18	木	コッペパン	○	こめ油 さとう ショートニング	だんごみんちゅう		672 kcal	
		もりおかしさんぎゅういりメンチカツ		こめ油 パンこ さとう こむぎこ	ぶたにく きりぼし	たまねぎ	28.2 g	
		だいこんのようふうに		オリーブ油	ピーマン	だいこん にんじん コーン いんげん こんこやく	27.5 g	
		あさりとキャベツのクラムチャウダー		じゃがいも	あさり ウインナー きょうにゅう	たまねぎ にんじく パプリカ しめじ キャベツ	3.2 g	
		いわてけんさんさくらんぼ			さくらんぼ			
19	金	ごはん	○	こめ きよかまい			589 kcal	
		けんさんあつやきたまご		さとう でんぶん たいず油	たまご		25.3 g	
		けんさんスルメイカのにももの		じゃがいも さとう	いか	こんこやく にんじん きめさや	14.0 g	
		さんさいひつつみ		きりぼし	とけく あぶらあげ	ごぼう ねぎ ふき みそ ひめたけ わらび うなぎ 国産小麦 にんじん	2.5 g	
		あじつけのり		さとう みずあめ	のり			
22	月	ごはん	○	こめ きよかまい			596 kcal	
		タコライスのく			ぶたレバー ぶたにく	にんじく たまねぎ にんじん トマト パプリカ ピーマン	23.5 g	
		おきなわバイリンいりフルーツポンチ		さとう	かんてん とろろ	パイナップル みかん りんご もも ぶどう	17.3 g	
		おきなわもずくのみそしる			もずく どうふ みそ	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	2.3 g	
23	火	ごはん	○	こめ きよかまい			628 kcal	
		ポークウインナー(21まん)		さとう はちみつ	ぶたにく		23.7 g	
		チーズサラダ			チーズ	キャベツ フロッコリー きりぼし パプリカ	26.8 g	
		ほっかいどうスープカレー		こめ油 じゃがいも たいず油	とけく	にんじく しよが りんご たまねぎ にんじん セロリ トマト フロッコリー	1.7 g	
24	水	🏆陸上競技記録会 応援給食🏆						
		ごはん	○	こめ きよかまい			729 kcal	
		けんさんどりのからあげ		さとう でんぶん こめ油	とけく	しよが にんじく	28.8 g	
		なっとうあえ			なっとう かつおぶし	ほうれんそう ちんし キャベツ にんじん	27.4 g	
		とんじる		こめ油 じゃがいも	ぶたにく どうふ みそ	ごぼう にんじん 国産小麦 ねぎ にんじく	2.0 g	
アセロラゼリー	さとう みずあめ	かんてん		アセロラ レモン				
25	木	こくとうパン	○	こめ油 こくとう さとう ショートニング	だんごみんちゅう		572 kcal	
		けんさんタラのハーブグリル		ノンエグマヨネーズ	たら	たまねぎ にんじく パプリカ パセリ	26.5 g	
		きりぼしだいこんのカレーいため		こめ油 さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ きりぼし だいこん いんげん	20.1 g	
		やさいスープ			ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ちんし こまつな	3.0 g	
		オレンジ			オレンジ			
26	金	ごはん	○	こめ きよかまい			657 kcal	
		ぎょうぎ		こむぎこ しよがぶつ油 こめ油 さとう	ぶたにく とけく たいず	キャベツ たまねぎ ころ	22.9 g	
		だいがくいも		さつまいも こめ油 さとう こま			21.3 g	
		はっばうさい		でんぶん こめ油	ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ きたらば チンゲンサイ たいのこ しよが	1.6 g	
29	月	ごはん	○	こめ きよかまい			563 kcal	
		もりおかしさんこまつなシューマイ		でんぶん ねぎ油 さとう こむぎこ	ぶたにく たいず	たまねぎ こまつな しよが	22.0 g	
		ぶたキムチいため		こめ油 さとう	ぶたにく こんぶ	にんじく にんじん たまねぎ ちんし ころ ねぎ しめじ はくさい たいこん とがらし しよが	13.3 g	
		あさりとはるさめスープ		はるさめ こめ油 こま	あさり わかめ	きたらば にんじん たいのこ ねぎ	2.4 g	
		ぶどうゼリー		さとう		ぶどう		
30	火	ごはん	○	こめ きよかまい			700 kcal	
		ジョアブレーション		さとう	だんごみんちゅう		24.7 g	
		ゆでたまご			たまご		18.5 g	
		フルーツしらたま		じょしんこ さとう でんぶん		みかん りんご もも	2.7 g	
		ハッシュドポーク		じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんじく しよが		

* 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)

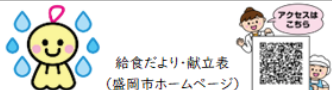


今月の平均栄養価			
エネルギー	634kcal	たんぱく質	25.1g
脂質	20.5g	食塩相当量	2.4g

令和8年度		6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月	ごはん	○	※ 強化米			772 kcal
	盛岡市産牛入りメンチカツ		米油 バン粉 砂糖 小麦粉	鶏肉 生肉	玉ねぎ	26.6 g
	キムチ肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 こんぶ	玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん 白菜 大根 とうもろこし にんにく ねぎ しょうが	21.3 g
	切干大根の味噌汁			厚揚げ 味噌	切干大根 しめじ 人参 こんにゃくサイ	2.7 g
	盛岡市産りんごシャーベット		砂糖		りんご	
2火	ごはん	○	※ 強化米			779 kcal
	ぎょうぎ		小麦粉 植物油 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	33.2 g
	ホイコーロー		米油 砂糖	鶏肉 味噌	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参	26.5 g
	担々春雨スープ		ごま油 春雨 ごま	鶏肉 味噌 豆乳	白菜 玉ねぎ じゃがいも パプリカ	2.1 g
3水	ごはん	○	※ 強化米			695 kcal
	ほっけの照り焼き		砂糖 でんぶ	ほっけ 味噌		30.3 g
	五目きんぴら		米油 砂糖	鶏肉	しょうが 人参 ごぼう たくのこ ピーマン こんにゃく こんにゃく	17.3 g
	盛岡市産ういの味噌汁		じゃがいも	厚揚げ 味噌	ういろう 人参 えのきだけ	2.2 g
	メロン	○			メロン	
	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		978 kcal
	鶏むね肉の香草グリル			鶏肉	玉ねぎ にんにく バジル パセリ	43.6 g
	ペンネボロナーゼ		米油 ペンネ 砂糖 大豆油	鶏肉 豚レバー	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ	30.2 g
	豆こスープ			ウインナー 大豆	コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	3.4 g
	レモンゼリー	○	砂糖		ナタデココ レモン	
	ごはん		※ 強化米			813 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		米油 でんぶ 砂糖 大豆油 小麦粉	ちくわ あおき		30.2 g
	かみかみ納豆和え		ノンエグマヨネーズ 砂糖	かつおぶし なつとう	きゅうり もやし キャベツ 人参 大根	26.2 g
	あさり入りわかめうどん		うどん	あさり 油揚げ なたと わかめ	人参 えのきだけ ねぎ	2.7 g
8月	雑穀と野菜のかみぶりかけ	○	米 ひえ 砂糖 じゃがいも でんぶ ｷｬﾍﾞﾂ 水あめ	かつおぶし	広島菜 あずな 大根葉 コーン トマト かぼちゃ 抹茶	
	ごはん		※ 強化米			714 kcal
	骨ごとさばの味噌煮		砂糖 でんぶ	さば 味噌		29.2 g
	ひじき和え		ごま油 砂糖	ひじき 寒天	人参 もやし キャベツ ブロッコリー きゅうり	20.9 g
	沢煮梅			鶏肉	人参 ごぼう たくのこ 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	2.5 g
	さつま芋スティック	○	さつま芋 砂糖 米油			
	🍷中総体 応援給食🍷					
	ごはん		※ 強化米			883 kcal
	ジョアストロベリー		砂糖	脱脂粉乳	いちご	26.8 g
	いかのメンチ勝つ！		米油 バン粉 砂糖 大豆油 小麦粉	いか 大豆	キャベツ 人参 しょうが にんにく	22.6 g
9火	フルーツヨーグルト和え	○	砂糖	ヨーグルト	みかん りんご もも	3.5 g
	お豆のキーマカレー		米油 じゃがいも	鶏肉 豚レバー 大豆	にんにく しょうが パプリカ 玉ねぎ じゃがいも コーン ブロッコリー	
	ごはん		※ 強化米			850 kcal
	県産豚の中華香味揚げ		でんぶ 米油 砂糖	鶏肉	しょうが にんにく	34.4 g
10水	かみかみ中華ナムル	○	ごま	きわかのめ	切干大根 大豆もやし パプリカ	29.2 g
	野菜ちゃんぽん		ちゃんぽん麺	鶏肉 なたと	キャベツ もやし 高菜 玉ねぎ 人参 コーン	3.7 g
	梅小魚		水あめ 砂糖	いわし	うめ	
	🍷サッカーワールドカップ応援給食🍷					
11木	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		861 kcal
	ジョオプッパル(スクエーデン風ミートボール)(3個)		植物油 でんぶ 砂糖 マーガリン なたね油	鶏肉 豚肉 大豆 豆乳	しょうが にんにく 玉ねぎ パセリ	32.6 g
	スタンボット(オランダ風マッシュポテト)		じゃがいも ノンエグマヨネーズ 砂糖	ウインナー 豆乳	人参 キャベツ コーン	37.4 g
	ショルバ(チェニジア風どりからスープ)		マカロニ	鶏肉 ひよこ豆 大豆	にんにく しょうが パプリカ 玉ねぎ セロリ トマト レモン	3.7 g
	ワールドカップトリプルゼリー		砂糖		ぶどう ライム ブルーベリー	
12金	ごはん	○	※ 強化米			695 kcal
	五目厚焼き玉子		砂糖 水あめ でんぶ 植物油	卵 あおのり	人参 しょうが	28.0 g
	青菜のごまじゃこ和え		砂糖 米油 ごま	しらす かつおぶし	小松菜 もやし コーン	21.2 g
	県産豆腐のかみなり汁		ごま油	豆腐 鶏肉 味噌	人参 ごぼう 白菜 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	2.7 g
	のり佃煮		水あめ 砂糖	のり		

* 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)
 * 下線付である食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
 * 使用食材にアレルギー品目【卵・乳・えび・かき・そば・落花生・くみ】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・ひつみなどのお麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。
 * 給食で使用するりんじんじやこやしなどは、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。

エネールギー



今日の平均栄養価

エネルギー	787kcal	たんぱく質	30.1g	脂質	24.2g	食塩相当量	2.9g
-------	---------	-------	-------	----	-------	-------	------

令和8年度		6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	
15 月	ごはん	○	※ 強化米			755 kcal
	盛岡市産小松菜シューマイ(2個)		でんぷん ねぎ油 砂糖 小麦粉	豚肉 大豆	玉ねぎ 小松菜 ししが	27.2 g
	パンサンスー		春雨 砂糖 ごま油 ごま	ハム	もやし きゅうり パプリカ	20.4 g
	なめこマーボー		ごま油 でんぷん	豚肉 豆腐 味噌	なめこ 玉ねぎ 玉ねぎかけ ねぎ にんじん	2.9 g
16 火	🍡🍡和菓子の日給食🍡🍡					
	ごはん	○	※ 強化米			832 kcal
	ささみフライ梅ソースがけ		米油 大豆油 砂糖 パン粉 でんぷん	鶏肉 大豆 味噌	梅 しそ	29.3 g
	厚揚げの磯煮		砂糖	豚肉 厚揚げ ひじき	人参 玉ねぎ いんげん	25.9 g
	ひきな汁			油揚げ 味噌	人参 大根 白菜 ねぎ	2.8 g
	水まんじゅう		砂糖 ぐずこ わらびでんぷん	こしあん 寒天		
17 水	ごはん		○	※ 強化米		
	焼きさばのおろしだれ	米油 砂糖 でんぷん		さば	大根	31.3 g
	すき昆布の煮物	米油 砂糖		まきごぼう 油揚げ 大豆	しめじ こんにゃく 人参 いんげん	28.6 g
	鶏ごぼう汁	米油		豚肉	人参 大根 ごぼう しょうが ねぎ	2.3 g
	オレンジ				オレンジ	
18 木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		760 kcal
	県産ポークシシジャー		砂糖	豚肉	ししが	35.5 g
	大根の洋風煮		オリーブ油	ベーコン	大根 人参 コーン いんげん こんにゃく	28.6 g
	あざりとキャベツのクラムチャウダー		じゃがいも	あざり ウインナー 牛乳	玉ねぎ にんじん パプリカ しめじ キャベツ	4.0 g
	岩手県産さくらんぼ				さくらんぼ	
19 金	ごはん	○	※ 強化米			725 kcal
	県産だし巻き玉子		砂糖 でんぷん 大豆油	鶏		30.0 g
	県産スルメイカの煮物		じゃがいも 砂糖	いし	こんにゃく 人参 きめぎや	15.4 g
	山菜ひつまみ		玉子とろ	豚肉 油揚げ	ごぼう ねぎ ふき あず 枝豆 わらび とうもろこし	2.9 g
	味付けのり		砂糖 水あめ	のり	玉ねぎ 人参	
22 月	中学校 全校欠食					
23 火	ごはん	○	※ 強化米			767 kcal
	北海道産ほっけフライ		米油 パン粉 小麦粉	ほっけ		30.0 g
	チーズサラダ			チーズ	キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ	24.8 g
	北海道スープカレー		米油 じゃがいも 大豆油	豚肉	にんじん ししが 玉ねぎ 人参 セロリ トマト ブロッコリー	2.0 g
24 水	ごはん	○	※ 強化米			757 kcal
	県産鶏つくね		砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	豚肉 ひじき	玉ねぎ 人参	30.6 g
	納豆和え			なっとう かつおぶし	ほうれん草 もやし キャベツ 人参	19.1 g
	豚汁		米油 じゃがいも	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 玉ねぎかけ ねぎ にんじん	2.7 g
	アセロラゼリー		砂糖 水あめ	寒天	アセロラ レモン	
25 木	こくとうパン	○	小麦粉 こくとう 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		738 kcal
	県産タラのレモンソース揚げ		米油 でんぷん 砂糖	たら	レモン	31.4 g
	切干大根のカレー炒め		米油 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ 切干大根 いんげん	22.7 g
	野菜スープ			ウインナー	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜	3.6 g
	オレンジ				オレンジ	
26 金	ごはん	○	※ 強化米			727 kcal
	ほうれん草まんじゅう(2個)		ごま油 砂糖 小麦粉 なたね油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ ほうれん草 ししが	22.5 g
	大学芋		さつまいも 米油 砂糖 ごま		人参 玉ねぎ ねぎらば しょうが	24.2 g
	八宝菜		でんぷん ごま油	豚肉 なたね	人参 玉ねぎ ねぎらば しょうが 玉ねぎ 人参 玉ねぎかけ ねぎ にんじん	1.9 g
29 月	ごはん	○	※ 強化米			755 kcal
	春巻き		植物油 小麦粉 春雨 砂糖 粉あめ ショートニング 米油	大豆 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし たけのこ	25.3 g
	豚キムチ炒め		ごま油 砂糖	豚肉 こんぶ	にんじん 人参 玉ねぎ もやし にんじん ねぎ しめじ 白菜 大根 とうがらし ししが	20.5 g
	あざりと春雨のスープ		春雨 ごま油 ごま	あざり わかめ	ねぎらば 人参 たけのこ ねぎ	2.6 g
	ぶどうゼリー		砂糖		ぶどう	
30 火	ごはん	○	※ 強化米			880 kcal
	ショアブレーン		砂糖	脱脂粉乳		25.4 g
	ほうれん草オムレツ		大豆油	卵	ほうれん草	24.6 g
	フルーツ白玉		上新粉 砂糖 でんぷん		みかん りんご もも	3.4 g
	ハッシュドポーク		じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんじん 人参	



盛岡市学校給食センター

令和8年度

盛岡市学校給食センター

今日の平均栄養価

※献立名の欄に、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)
 ※食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やゆずはらしは、エビ・コナエの混ざり混ざり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、献立組合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
 (盛岡市ホームヘルプ)



まいとし がつなかの か ごせつく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫
と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機
織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立て「そうめん」を食べる風習が
あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい
そうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな
どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



さくべい
索餅

令和8年度		7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		
🌟 たなばた給食 🌟							
1	水		ごはん	米 強化米		770 kcal	
			ささみの梅しそフライ	パン粉 小麦粉 植物油 米油	鶏肉 大豆粉	梅 しそ	31.3 g
		○	なすの炒め物	ごま油 砂糖	豚肉 豚レバー 厚揚げ 味噌	しょうが なす 玉ねぎ 人参 パプリカ 青ピーマン	21.2 g
			天の川塩麴スープ	蒟 とうもろこし ごま油	かまぼこ	オクラ みつば 人参 しめじ しょうが	3.8 g
			七夕キラキラ餅	砂糖 炙りオカでんぶ	寒天	みかん	
2	木		コッペパン	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		718 kcal
			いわしの香草グリエ	パン粉 なたね油	いわし	パセリ タルム セージ フェンネル ローレル ローズマリー	34.2 g
		○	チリコンカン	米油 砂糖	豚肉 豚レバー 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	24.8 g
			夏がっぴいスープ			ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン なす 枝豆 コーン 人参 しめじ 玉ねぎ	3.0 g
			りんごシャーベット	砂糖		りんご	
3	金		ごはん	米 強化米			823 kcal
			岩手純情メンチカツ	パン粉 砂糖 小麦粉 米油	豚肉	玉ねぎ	28.0 g
		○	ぎゅうりつと蒸し鶏の和え物	砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 くらげ	切干大根 キヤベツ きゅうり	29.2 g
			醤油ラーメン	ラーメン ごま油	なると 豚肉	メンマ 人参 もやし コーン ねぎ	3.7 g
			骨丸ごとおかかふりかけ	砂糖	かつおぶし		
6	月		ごはん	米 強化米			685 kcal
		○	いかのピリ辛焼き	砂糖 ごま	いか 味噌	しょうが	32.8 g
			ピーマンともやしの塩昆布和え	ごま油 オリーブ油 砂糖	ツナ 昆布	人参 青ピーマン もやし	19.6 g
			揚げなすの味噌汁	大豆油	厚揚げ 味噌	なす 人参 キヤベツ ねぎ えのきたけ	3.1 g
🌟 乙部中学校 希望献立 🌟							
7	火		ごはん	米 強化米			724 kcal
			鶏のから揚げ	砂糖 片栗粉 米油	鶏肉	しょうが にんにく	28.9 g
			海藻と春雨の酢の物	春雨 砂糖 ごま油	わかめ 茎わかめ ふのり きざみ昆布 青とさかのり 白とさかのり 赤とさかのり	パプリカ もやし 人参 きゅうり	16.5 g
			オクラの味噌汁		豆腐 豚肉 油揚げ 味噌	オクラ 人参 ねぎ	2.6 g
			ジョアブルーベリー	砂糖	脱脂粉乳	ブルーベリー	
8	水		ごはん	米 強化米			758 kcal
			さばのごまだれ焼き	ごま 砂糖	さば		31.9 g
		○	納豆サラダ		納豆 かつおぶし	ツルムラサキ もやし キヤベツ 人参	24.0 g
			ABCスープ	マカロニ	ウインナー	人参 玉ねぎ 切干大根 パセリ	2.8 g
9	木		コッペパン	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		738 kcal
			きなこ揚げパン(仙北中、見前中のみ)	小麦粉 ショートニング 砂糖 米油	きなこ		32.4 g
		○	県産照り焼きチキン	砂糖	鶏肉	にんにく	32.2 g
			カリフラワーのカレー炒め	米油	ラム	カリフラワー パプリカ 青ピーマン にんにく	3.9 g
			白菜と肉団子のスープ	パン粉	鶏肉 豚肉 豆腐	切干大根 人参 白菜 にんじ しょうが 玉ねぎ 枝豆 コーン	
10	金		ごはん	米 強化米			749 kcal
			白身魚フライ	パン粉 小麦粉 でん粉 米油	ホキ		27.8 g
		○	なめたけ和え	砂糖		人参 もやし 切干大根 きゅうり えのきたけ	18.6 g
			ひつまじ	すいとん	油揚げ	大根 人参 しめじ こんにゃく ねぎ	2.9 g
			青のり小魚	砂糖	かたくちいわし 青のり		
13	月		ごはん	米 強化米			772 kcal
			さばの味噌煮	砂糖 でんぶ	さば 味噌		30.3 g
		○	焼きビーフン	ごま油 ビーフン	豚肉	しょうが にんにく キヤベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン きくらげ 干し椎茸	23.1 g
			県産どうぶとなめこの中華スープ		豆腐	なめこ 玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ	3.0 g
			のり佃煮	水あめ 砂糖	のり		

令和8年度			7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	
14	火	ごはん	○	米 強化米			918 kcal	
		ほうれん草オムレツ		大豆油	卵	ほうれん草	24.5 g	
		マセドアンサラダ		じゃがいも パンエッグマヨネーズ 砂糖	ハム	きゅうり パプリカ コーン	38.1 g	
		夏野菜カレー		米油 大豆油	豚肉	にんにく しょうが 人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす スウィートピー オクラ りんご	3.6 g	
		アセロラミニゼリー		砂糖		アセロラ		
15	水	ごはん	○	米 強化米			689 kcal	
		行者にんにくきょうぎ		油 さとうきり糖 小麦粉	豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ 行者にんにく ねぎ	29.0 g	
		チンジャオロース		ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉	番ピーマン もやし 人参 たけのこ しめじ しょうが にんにく	15.6 g	
		はちはい汁		白玉結 片栗粉	豆腐 油揚げ	人参 えのきたけ こんにゃく 干し椎茸	2.4 g	
		ミニトマト				ミニトマト		
16	木	背割りコッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		739 kcal	
		県産さんまのパン粉焼き		パン粉 なたね油 砂糖	さんま		30.0 g	
		スパゲッティナポリタン		スパゲティ 米油 砂糖	ウインナー	にんにく 玉ねぎ 番ピーマン トマト マッシュルーム	26.4 g	
		葉を食べる野菜と海藻のスープ			しらす わかめ 茗わかつめ ぶのり きざみ昆布 青とさかのり 白とさかのり 赤とさかのり	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 コーン パセリ	3.6 g	
		スイカ				スイカ		
17	金	ごはん	○	米 強化米			720 kcal	
		エビフライ		パン粉 小麦粉 米油	えび		26.4 g	
		ごぼうと茗わかつめの炒め物		ごま 砂糖 米油	茗わかつめ ちくわ	ごぼう 人参 コーン こんにゃく	18.2 g	
		かぶのとりみ汁		片栗粉	厚揚げ	かぶ しめじ 人参 大根の葉 しょうが	2.5 g	
		りんごゼリー		グラニュー糖 水あめ		りんご こんにゃく粉		
21	火	ごはん	○	米 強化米			787 kcal	
		おろしそハンバーグ		パン粉 オリーブ油 サラダ油 砂糖	牛肉 豚肉	玉ねぎ 大根 大葉	33.3 g	
		根を食べる野菜のサラダ		オリーブ油 ごま 砂糖	ツナ	れんこん ごぼう 大根 人参 ブロッコリー	26.0 g	
		キムチ豚汁		米油	豚肉 豆腐 味噌 昆布	玉ねぎ 人参 えのきたけ 白菜 ねぎ にら 大根 唐辛子 しょうが	3.2 g	

今月の平均栄養価

エネルギー 756 kcal

たんぱく質 30.0 g

脂質 23.8 g

食塩相当量 3.2 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・くまび】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・ひつまつねなどの小売製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。

※給食で使用するりんごじゅしやらすは、エビ・カニの混ざった漬物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。

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



たな ばた ぎょう じょく

七夕の行事食

そうめん

まいとし がつなのか こ せつ く ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫

ひこばし でんせつ にほん たなばた め でんせつ ぎょうじ はた

と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機

お いと よそら う あま がわ み た た ふうしゅう

織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が

あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい

そうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな

どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

こたいちゅうごく たなばた おびょうそくさい ねが さくべい か し そな

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、

た ふうしゅう さくべい こむぎ こ つく きじ なわ

食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにね

げんけい ととの

じったもので、そうめんの原型とされています。

さくべい
索餅

		令和8年度		8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	
20	木	せわりコッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		764 kcal	
		けんさんさんまのパンこやき		パンこ こむぎこ なたね油 さとう	さんま		30.6 g	
		ペンネのナポリタン		ペンネ にゅうふしょうマーガリン さとう	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム あおピーマン にんにく トマト パセリ	26.1 g	
		とうふとおしむぎのスープ		おしむぎ	とうふ	パプリカ たまねぎ ほししいたけ モロヘイヤ	3.3 g	
		ミニトマト（1こ）				ミニトマト		
21	金	ごはん	○	こめ きよかまい			690 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	ぎゅうにく だいず	たまねぎ	20.0 g	
		かりほりあえ		ごま油 さとう	こんぶ	にんじん えだまめ きゅうり だいこん	26.6 g	
		ハヤシライス		にゅうふしょうマーガリン さとう こむぎこ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	3.1 g	
		アセロラミニゼリー		さとう		アセロラ		
24	月	ごはん	○	こめ きよかまい			586 kcal	
		さばのしおやき			さば		30.4 g	
		とうがんのそぼろに		ごま油 さとう かたぐりこ	ぶたにく	とうがん にんじん こんにゃく さやいんげん	21.9 g	
		なめこじる			とうふ みそ	なめこ だいこん こまつな ねぎ	2.6 g	
		こくとうビーンズ		さとう こくとう もちこめ でんぷん こむぎこ しょうぶ油	だいず			
25	火	ごはん	○	こめ きよかまい			725 kcal	
		ぶたにくのこくとうかりんあげ		かたぐりこ こめ油 こくとう ごま	ぶたにく		27.7 g	
		こんさいとひじきのサラダ		ノンエッグマヨネーズ ごま オリーブ油	ひじき ツナ	れんこん ごぼう にんじん ブロッコリー	34.4 g	
		あつあげのみそしる			あつあげ みそ	にんじん もやし こまつな えのきたけ	2.3	
26	水	ごはん	○	こめ きよかまい			581 kcal	
		しろさつまあげのみそマヨやき		ノンエッグマヨネーズ さとう グラニューとう でんぷん なたね油	たら おから とろけゆ みそ	えだまめ パプリカ	26.7 g	
		なっとうあえ			なっとう かつおぶし	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	19.7 g	
		しおだしとんじる		こめ油 ごま油	ぶたにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	2.7 g	
		ほねまるごとおかかふりかけ		さとう	かつおぶし			
27	木	🎵 都南東小学校 希望献立 🎵						
		うずまきパン	○	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	だっしふんにゅう		759 kcal	
		エビフライ		パンこ こむぎこ こめ油	えび		27.9 g	
		ジャーマンポテト		こめ油 じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ にんにく	32.3 g	
		ABCスープ		マカロニ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	3.1 g	
		チョコプリン		さとう しょうぶ油 こめこ				
		ミルメークコーヒー		さとう	かつおぶし			
28	金	🌱 うるまなかよし給食 🌱						
		ごはん	○	こめ きよかまい			641 kcal	
		パインのせはんバーグ		さとう パンこ オリーブ油 サラダ油	ぎゅうにく ぶたにく	パイン たまねぎ	28.9 g	
		ゆきしおゴヤーチャンプルー		こめ油 さとう	ぶたにく とうふ かつおぶし	ゴヤー もやし にんじん	22.0 g	
		おきなわもずくのジンジャースープ		こめ油	とりにく もずく	ねぎ にんじん えのきたけ はくさい しょうが	2.4 g	
シークワーサーゼリー	グラニューとう			シークワーサー こんにゃく				
31	月	ごはん	○	こめ きよかまい			603 kcal	
		おほしままポテト（2こ）		じゃがいも こめこ なたね油 だいず油 こめ油			15.3 g	
		ブルーベリーゼリーあえ		みずあめ さとう		ブルーベリー みかん りんご おとう	11.5 g	
		もりおかしさんかぼちゃカレー		こめ油		とりにく	かぼちゃ りんご にんじん たまねぎ セロリ パプリカ にんにく	2.3 g
		ジョアストロベリー		さとう		だっしふんにゅう	いちご	

*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）
 *下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
 *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）



今月の平均栄養価
 エネルギー 669 kcal
 たんぱく質 26.0 g
 脂質 24.3 g
 食塩相当量 2.7 g

やさい

野菜のおはなし

がっ

にち

8月31日は

「野菜の日」

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

し

てい

や

さい

なか

まい

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

し

てい

や

さい

指定野菜

ひん

ちく

15品目

New

ブロッコリー

ねん

がっ

（2026年4月～）

キャベツ

きゅうり

さといも

だいこん

トマト

なす

にんじん

ねぎ

はくさい

ピーマン

レタス

たまねぎ

じゃがいも

ほうれんそう

や

さい

ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β- カロテン、ビタミン C、ビタミン K、葉酸など
- 栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

えい

よう

栄

養

た

っ

ぷ

り

とく

てい

や

さい

特定野菜とは？

ちいきのうごようしんこう かんてん しいてい やさい しん 地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

や

さい

た

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ

炒め物

煮物

揚げ物

汁物

あえ物

や

さい

た

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

ち

ょう

し

と

の

おなかの調子が整う

せい

ち

ょう

成長をサポート

は

だ

肌がきれいになる

ひ

ま

ん

ふ

せ

肥満を防ぐ

令和8年度		8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
20	木	背割りコッペパン	○ 	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		921 kcal
		トンカツ		パン粉 水あめ 米油	豚肉 大豆		36.7 g
		ペンネのナポリタン		ペンネ 乳不使用マーガリン 砂糖	ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン にんにく トマト パセリ	29.2 g
		豆腐と押し麦のスープ		押し麦	豆腐	パプリカ 玉ねぎ 干し椎茸 モロヘイヤ	4.6 g
		ミニトマト（1個）				ミニトマト	
21	金	ごはん	○	米 強化米			882 kcal
		野菜グラタン		ショートニング じゃがいも 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	22.2 g
		かりぼり和え		ごま油 砂糖	昆布	人参 枝豆 きゅうり 大根	33.3 g
		ハヤシライス		乳不使用マーガリン 砂糖 小麦粉	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース トマト	3.5 g
		アセロラミニゼリー		砂糖		アセロラ	
24	月	ごはん	○	米 強化米			676 kcal
		かますの西京焼き		砂糖	かます 味噌		31.9 g
		とうがんのそぼろ煮		ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉	とろろ 人参 こんにゃく さやいんげん	18.9 g
		なめこ汁			豆腐 味噌	なめこ 大根 小松菜 ねぎ	2.6 g
		黒糖ピーンズ		砂糖 黒糖 もち米 でん粉 小麦粉 植物油	大豆		
25	火	ごはん	○	米 強化米			861 kcal
		パインのせハンバーグ		砂糖 パン粉 オリーブ油 サラダ油	牛肉 豚肉	パイン 玉ねぎ	32.8 g
		根菜とひじきのサラダ		ハネエッグマヨネーズ ごま オリーブ油	ひじき ツナ	れんこん ごぼう 人参 ブロッコリー	34.8 g
		厚揚げの味噌汁			厚揚げ 味噌	人参 もやし 小松菜 えのきたけ	3.0 g
26	水	ごはん	○	米 強化米			714 kcal
		あじの磯辺フライ		パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 米油	あじ 青のり		31.7 g
		納豆和え			納豆 かつお節	ほうれん草 もやし 白菜 人参	21.4 g
		塩だし豚汁		米油 ごま油	豚肉 豆腐	ごぼう 大根 人参 ねぎ しょうが	2.6 g
		骨丸ごとおかかふりかけ		砂糖	かつお節		
27	木	うずまきパン	○	小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		965 kcal
		ポークチャップ		砂糖	豚肉		36.6 g
		ジャーマンポテト		米油 じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン パセリ にんにく	42.8 g
		ABCスープ		マカロニ	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	4.5 g
		チョコプリン		砂糖 植物油 米粉			
		ミルメークコーヒー		砂糖			
		🌸 うるまなかよし給食 🌸					
28	金	ごはん	○	米 強化米			835 kcal
		豚肉の黒糖かりん揚げ		片栗粉 米油 黒糖 ごま	豚肉		34.4 g
		雪塩ゴーヤチャンプルー		米油 砂糖	豚肉 豆腐 かつお節	ゴーヤ もやし 人参	30.6 g
		沖縄もずくのジンジャースープ		米油	鶏肉 もずく	しょうが 人参 えのきたけ 白菜 ねぎ	2.5 g
		シークワーサーゼリー		グラニュー糖		シークワーサー こんにゃく粉	
31	月	ごはん	○ 	米 強化米			844 kcal
		あらびきウインナー		はちみつ	豚肉		22.4 g
		ブルーベリーゼリー和え		水あめ 砂糖		ブルーベリー みかん りんご 黄桃	24.2 g
		盛岡市産かぼちゃカレー		米油	鶏肉	かぼちゃ りんご 人参 玉ねぎ セロリ パプリカ にんにく	3.1 g
		ジョアストロベリー		砂糖	脱脂粉乳	いちご	

令和8年度 9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
1 火	防災の日給食				
	ごはん	○	こめ きよめがまい		580 kcal
	いわしのさんべいに		さば かつお	いわし	26.7 g
	きりばしだいこんのトマトに		オリーブ油	まぐろ ベーコン	16.3 g
	こうやどうふのみそしる		じゃがいも	こうやどうふ あぶらあげ ひじき ねぎ	2.3 g
	オレンジ			オレンジ	
2 水	ごはん	○	こめ きよめがまい		616 kcal
	ショアブレーション		さば	だんらんじょう	19.0 g
	メンチカツ		パンこ さば こむぎこ こめ油	ふたに	16.6 g
	ほうれんそうのごまあえ		こま さば	たまねぎ じゃがいも ほうれんそう キャベツ にんじん コーン	1.1 g
	とりにくのフォー		こめ油 フォー	とりく	
	むらさきいもチップス		むらさきいも さば		
3 木	羽場小希望献立				
	しょうパン	○	こむぎこ さば ショートニング	だんらんじょう	773 kcal
	あらびきウインナー		さば はちみつ	ふたに	24.5 g
	はるさめサラダ		はるさめ こめ油 さば	おさかなソーセージ	32.9 g
	コーンスープ			ベーコン じゃがいも ほうれんそう	3.7 g
	ブルーベリージャム		さば	ブルーベリー	
4 金	ごはん	○	こめ きよめがまい		767 kcal
	おやかだしまきたまご		さば しょうぶつ油	たまねぎ とりく	28.2 g
	あぶらふにくじゃが		こめ油 じゃがいも さば あぶらふ	ふたに	19.9 g
	どうふのみそしる			とうふ あぶらあげ ねぎ	2.2 g
7 月	ごはん	○	こめ きよめがまい		579 kcal
	ほうれんそうまんじゅう		こめ油 さば こむぎこ なたね油	ふたに とりく たいず	18.6 g
	くきわかめとキムチのマヨあえ		ノエッグマヨネーズ こめ油 こま さば	とりく くきわかめ こんぶ	21.0 g
	こうみやさいのスープ		パンこ でんぶん さば	とりく ふたに たいず とうふ	2.5 g
8 火	ごはん	○	こめ きよめがまい		572 kcal
	いかのみりんやき		さば	いか	27.6 g
	かみかみピンパ		こま こめ油	きゅうり ぶたに	17.1 g
	じゃがいものみそしる		じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	2.2 g
9 水	重陽の節句				
	ごはん	○	こめ きよめがまい		672 kcal
	ちくわのいそべやき		さば こむぎこ たいず油	ちくわ あおき	22.3 g
	セルフまぜごはんの具		さば こめ油	とりく あぶらあげ	20.0 g
	にくうどん		うどん さば	ふたに きいかまぼこ	3.0 g
	くりとさつまいものタルト		さつまいも さば ショートニング こめこ くり しょうぶつ油	とりく	
10 木	テーブルロールパン	○	こむぎこ さば ショートニング マーガリン	だんらんじょう	671 kcal
	ほうれんそうオムレツ		さば たいず油	たまご	28.0 g
	れんこんとじゃがいものカレーいため		じゃがいも	れんこん あおピーマン たまねぎ	28.6 g
	トマトとホタテのスープ			しょうが たまねぎ セロリ にんじん プロッコリ しめじ トマト パセリ にんじん	2.6 g
	オレンジ			オレンジ	
11 金	ごはん	○	こめ きよめがまい		707 kcal
	やきにくハンバーグ		でんぶん ノエッグマヨネーズ さば こま	とりく ふたに たいず みそ	26.6 g
	チーズいりなっとうあえ			チーズ なっとう	24.0 g
	せんべいじる		かやせせんべい	とりく あぶらあげ	2.1 g
	ミルクコーヒー		さば		

令和8年度 9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
14 月	ごはん	○	こめ きよめがまい		610 kcal
	たれつきにくだんご		パンこ こめ油 さば こま なたね油	とりく ふたに たいず	24.5 g
	やみつきキャベツ		オリーブ油 こめ油 こま	まぐろ	17.6 g
	かんこくふうトックスープ		トック こめ油	とりく おかゆ	2.6 g
	ミニフィッシュ		さば	かたくちいわし	
15 火	ごはん	○	こめ きよめがまい		608 kcal
	さけのマヨもみじやき		ノエッグマヨネーズ	さけ きなこ	28.7 g
	ごもくきんひら		こめ油 さば こめ油 こま	ふたに きゅうり さつまあげ	21.9 g
	だいこんのみそしる			とうふ あぶらあげ ねぎ	2.2 g
16 水	ごはん	○	こめ きよめがまい		697 kcal
	てづみぎょうぎ		こむぎこ こめ油 さば	ふたに とりく たいず	26.7 g
	マーボーなすどうふ		こめ油 でんぶん パーム油 ラー油	ふたに ふたレバー たいず とうふ	22.9 g
	あざりとチンゲンサイのスープ			あざり	1.5 g
	れいどうパイン			パイナップル	
17 木	うずまきパン	○	こむぎこ さば マーガリン ショートニング	だんらんじょう	633 kcal
	ボロニアハムカツ		じゃがいも こめこ でんぶん さば こめ油	とりく たいず	23.4 g
	やさいのコロコロサラダ		オリーブ油	まぐろ わかめ くきわかめ ぶりの きざみこんぶ あおとさかのり しらすかのり あかたさかのり	28.4 g
	ジュリエンスープ			ベーコン	2.8 g
18 金	ごはん	○	こめ きよめがまい		592 kcal
	オムレツ		さば なたね油 たいず油	たまご	27.2 g
	ガバオライスのぐ		こめ油 さば	とりく たいず ふたレバー	20.3 g
	はくさいのみそしる			あぶらあげ ねぎ	2.9 g
24 木	ソフトフランスパン	○	こむぎこ マーガリン さば ショートニング	だんらんじょう	553 kcal
	きびなごスナックオーロラソースがけ(2こ)		みずあめ さば じゃがいも でんぶん こめ油 こめこパンこ げんまいこ なたね油 パーム油 ノエッグマヨネーズ	きびなご	23.2 g
	ボークビーンズ		オリーブ油 さば	ふたに ふたレバー ねぎ ひよこまめ	24.2 g
	おおきめやさいのポトフ		じゃがいも	ウインナー	2.7 g
	わなし			わなし	
25 金	お月見給食				
	ごはん	○	こめ きよめがまい		664 kcal
	さんまのかばやき		でんぶん こめ油 さば こめこ	さんま	24.3 g
	おつきみフルーツポンチ		さば じゃがいも でんぶん	ラフランス みかん もも マンゴー にんじん オレンジ	20.2 g
28 月	ごはん	○	こめ きよめがまい		693 kcal
	コロケ		じゃがいも さば パンこ こむぎこ こめ油	きゅうり	20.0 g
	やさいのあさづけ			にんじん きゅうり キャベツ かぶ	20.5 g
	あきやさいのカレー		じゃがいも	ふたに	3.2 g
	ミニアセロラゼリー		みずあめ	アセロラ	
29 火	ごはん	○	こめ きよめがまい		610 kcal
	ふたにのしょうがやき		さば	ふたに	25.0 g
	チャプチェ		こめ油 マロニー こま	ふたに きゅうり みそ	19.6 g
	たまごいりサンラタンふうスープ		ラー油	たまご	2.0 g
30 水	ごはん	○	こめ きよめがまい		604 kcal
	とりにくのうめしそやき		さば	とりく きざみのり	32.9 g
	ひじきのいために		こめ油 さば	ひじき とりく さつまあげ あぶらあげ ねぎ	17.8 g
	とんじる			ふたに とうふ ねぎ	2.6 g
	ぶどうのたべくらべ(きょうとうシャインマスカット)			きょうとう シャインマスカット	

＊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)
 ＊下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
 ＊使用食材にアレルギー7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。



今月の平均栄養価
 エネルギー 642 kcal
 たんぱく質 25.1 g
 脂質 21.6 g
 食塩相当量 2.4 g

令和8年度		9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	
1 火	🌸🌸🌸防災の日給食🌸🌸🌸					
	ごはん	○	米 強化米		674 kcal	
	いわしの梅煮		砂糖 でん粉	いわし	梅肉	29.4 g
	切干大根のトマト煮		オリーブ油	まぐろ ベーコン	切干大根 煮びんマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ	18.6 g
	高野豆腐の味噌汁		じゃがいも	高野豆腐 油揚げ ひじき 味噌	山東菜 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ	2.8 g
オレンジ				オレンジ		
2 水	ごはん		米 強化米		702 kcal	
	ショアブレーン		砂糖	脱脂粉乳	23.5 g	
	焼肉ハンバーグ		でん粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 こま	猪肉 豚肉 大豆 味噌	玉ねぎ にんにく りんご レモン しょうが とうもろこし	17.5 g
	ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖		もやし ほうれん草 きゅうり 人参 コーン	1.7 g
	鶏肉のフォー		ごま油 フォー	鶏肉	しょうが えのきたけ 白菜 人参 こねぎ	
	紫芋チップス		紫芋 砂糖			
3 木	食パン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	892 kcal	
	ココア揚げパン(河南中・大宮中・城東中)		小麦粉 ショートニング 砂糖 米油		25.4 g	
	ウインナー(3本)		砂糖 はちみつ	豚肉		49.4 g
	春雨サラダ		春雨 ごま油 砂糖 小麦 大豆	すけそうめん 串だん ねぎ えそ いとよがけい ぽんけくち たちうお しょうがねんたい	人参 きゅうり もやし コーン レモン	4.3 g
	コーンスープ				ベーコン 生乳 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース パセリ
	ブルーベリージャム(食パンの学校ののみ)		砂糖		ブルーベリー	
4 金	ごはん	○	米 強化米		967 kcal	
	中華風卵焼き		砂糖 ごま油 なたね油	卵 すけそうめん ねぎ	ねぎ	32.8 g
	油麩肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖 油麩	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく	23.9 g
	豆腐の味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ エリンギ こねぎ	2.7 g
	フリーズドライ納豆ふりかけ		砂糖 でん粉	納豆 かつお 昆布 のり	しいたけ かぼちゃ	
	とろろ昆布			昆布		
7 月	ごはん	○	米 強化米		703 kcal	
	鶏肉の照り焼き		砂糖	豚肉		28.8 g
	茎わかめとキムチのマヨ和え		ノンエッグマヨネーズ ごま油 こま 砂糖	豚肉 茎わかめ 昆布	きゅうり 切干大根 白菜 大根 人参 ねぎ 唐辛子 にんにく しょうが	23.4 g
	香味野菜のスープ		パセリ粉 でん粉 砂糖	猪肉 豚肉 大豆 豆腐	白菜 もやし 人参 たら ねぎ 玉ねぎ しいたけ しょうが 玉ねぎ 枝豆 コーン	3.4 g
8 火	ごはん	○	米 強化米		881 kcal	
	いかの竜田揚げ		でん粉 米油	いか	しょうが	30.4 g
	かみかみピピンバ		ごま ごま油	生肉 豚肉	大豆もやし 切干大根 人参 ほうれん草 にんにく	20.8 g
	じゃがいもの味噌汁		じゃがいも	厚揚げ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	2.3 g
	盛岡市産皮付りんご				りんご	
9 水	🌸🌸🌸重陽の節🌸🌸🌸					
	ごはん	○	米 強化米		810 kcal	
	ちくわの磯辺揚げ		大豆油 小麦粉 米油	ちくわ アオサ		26.8 g
	セルフ混ぜご飯の具		砂糖 米油	豚肉 油揚げ	人参 こんにゃく かんぴょう 玉ねぎ しいたけ れんこん	24.4 g
	肉うどん		うどん 砂糖	豚肉 鶏がらぼろ	しょうが 人参 わらび ねぎ ほうれん草 しめじ	4.0 g
	栗とさつま芋のタルト		さつま芋 砂糖 ショートニング 米粉 くり 植物油	豆乳		
10 木	テーブルロールパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン	脱脂粉乳	815 kcal	
	具たっぷりスペイン風オムレツ		じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油	卵 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草	35.0 g
	れんこんとじゃがいものカレー炒め		じゃがいも	豚肉	れんこん 煮びんマン 玉ねぎ	31.9 g
	トマトとホタテのスープ			豚肉 ほたて 大豆	しょうが 玉ねぎ セロリ 人参 ブロッコリー しめじ トマト パセリ にんにく	3.2 g
	オレンジ				オレンジ	
11 金	🌸🌸🌸盛岡中希望献立🌸🌸🌸					
	ごはん	○	米 強化米		857 kcal	
	メンチカツ		パセリ粉 砂糖 小麦粉 米油	豚肉	玉ねぎ	29.3 g
	チーズ入り納豆和え			チーズ 納豆	きゅうり 白菜 人参 もやし	27.5 g
	せんべい汁		かきせんべい	豚肉 油揚げ	ごぼう 人参 大根 ねぎ 玉ねぎ しいたけ こんにゃく	2.2 g
	ミルクメークコーヒー		砂糖			

令和8年度		9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
14 月	ごはん	○	※ 強化米			741 kcal
	ジャークチキン		鶏肉	にんにく しよが	33.5 g	
	やみつきキャベツ		オリーブ油 ごま油 ごま	まぐろ	青あじり まぐろ じゃがいも にんにく	22.3 g
	韓国風トックスープ		トック ごま油	鶏肉 わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ しよが	2.6 g
	ミニフィッシュ		砂糖	片口いわし		
15 火	ごはん	○	※ 強化米			763 kcal
	さんまのかば焼き		でん粉 米油 砂糖 米粉	さลม		29.2 g
	ごもくきんひら		米油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 生肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 煮だま ねぎ えのきだけ こんにゃく	28.8 g
	大根の味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	大根 白菜 ねぎ	2.5 g
16 水	ごはん	○	※ 強化米			858 kcal
	ニラまんじゅう(2個)		植物油 砂糖 小麦粉 水あめ	鶏肉 大豆	にら キャベツ 揚げのこ	30.0 g
	マーボー茄子豆腐		ごま油 でん粉 バーム油 ラー油	鶏肉 豚レバー 大豆 豆腐	しよが にんにく 玉ねぎ なす にら ねぎ バブル	27.6 g
	あざりとチンゲンサイのスープ			あざり	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ 煮だま 揚げのこ	1.9 g
	冷凍パイ				パイナップル	
17 木	うずまきパン	○	小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		802 kcal
	ハムのピザ焼き		でん粉 砂糖	鶏肉 乳不使用チーズ 豚肉	玉ねぎ 煮だま コーン トマト	30.7 g
	野菜のココロサラダ		オリーブ油	まぐろ わかめ 藍わかめ ふのり きざみ昆布 青とさかのり 白とさかのり 赤とさかのり	コーン 青あじり 人参 ブロッコリー こんにゃく バブル	36.7 g
	ジュリエンスープ			ベーコン	キャベツ 人参 揚げのこ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ	4.0 g
	ひとくち白桃ゼリー		水あめ 砂糖		もも	
18 金	ごはん	○	※ 強化米			711 kcal
	目玉焼き			鶏		33.2 g
	ガバオライスの具		米油 砂糖	鶏肉 大豆 豚レバー	しよが にんにく 玉ねぎ 人参 煮だま パプリカ バブル	24.5 g
	白菜の味噌汁			油揚げ 味噌	白菜 人参 こんにゃく 揚げのこ ねぎ	3.2 g
24 木	ソフトフランスパン	○	小麦粉 マーガリン 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		727 kcal
	たれ付き肉団子(2個)		パン粉 ごま油 砂糖 ごま 菜種油	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ れんこん しよが	27.8 g
	ポークビーンズ		オリーブ油 砂糖	鶏肉 豚レバー 大豆 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト パセリ	32.6 g
	大きめ野菜のポトフ		じゃがいも	ウインナー	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ	3.9 g
	和梨				和梨	
25 金	★🍁🍂🍁お月見給食🍁🍂🍁					
	ごはん	○	※ 強化米			753 kcal
	鮭のマヨ紅葉焼き		ノンエッグマヨネーズ	鮭	人参	32.2 g
	お月見フルーツポンチ		砂糖 上新粉 でん粉		ラフランス みかん もも マンゴー 人参 オレンジ	19.8 g
	芋の子汁		米油 里芋	鶏肉 豆腐	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜	2.3 g
28 月	味付のり		砂糖 水あめ でん粉	のり かつお 昆布		
	ごはん	○	※ 強化米			806 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		砂糖 水あめ	鶏肉	いよかん 真みかん ゆず	28.4 g
	野菜の浅漬け				人参 青あじり まぐろ かぶ	23.9 g
	秋野菜のカレー		じゃがいも	鶏肉	にんにく しよが かぼちゃ 人参 玉ねぎ セロリ スクエーニ 赤ピーマン 黄ピーマン なす トマト りんご	3.9 g
29 火	ミニアセロラゼリー		水あめ		アセロラ	
	ごはん	○	※ 強化米			713 kcal
	手包み餃子		小麦粉 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にら	25.5 g
	チャブチェ		ごま油 マロニー ごま	鶏肉 生肉 みそ	にんにく しよが 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たいないピーマン りんご レモン とうもろこし	20.9 g
卵入りサンラータン風スープ	ラー油		鶏	玉ねぎ えのきだけ 人参 にら 煮だま 揚げのこ	2.6 g	
30 水	ごはん	○	※ 強化米			791 kcal
	あじのカレーマリネ		でん粉 米油 砂糖	あじ	玉ねぎ バブル パセリ	37.3 g
	ひじきの炒め煮		米油 砂糖	ひじき 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆	人参 こんにゃく ねぎ	27.1 g
	豚汁			鶏肉 豆腐 味噌	しよが ごぼう 人参 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ	2.8 g
	ぶどうの食べ比べ(巨峰とシャインマスカット)				巨峰 シャインマスカット	

*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）

*下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。

＊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 788 kcal
たんぱく質 30.0 g
脂質 26.4g
食塩相当量 3.0g



令和8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	
1 木	せわりコッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんごあんこ	583 kcal	
	きなこあげパン(見前小、永井小)		こむぎこ ショートニング さとう こめ油	きなこ	23.7 g	
	ポークロングウインナー		さとう	ぶたにく	26.3 g	
	スパイシービーフン		こめ油 ビーフン さとう	ぶたにく	にんじん しよが たまねぎ もやし きゅうり パプリカ しょうが	2.7 g
	にくだんごとやさいのスープ		パンこ でんぶん さとう	とりにく ぶたにく たいず とうふ	にんじん こまつな たまねぎ きくらげ しょうが えだまめ コーン	
2 金	さつまいもごはん	○	こめ きよかまい もぎ		620 kcal	
	けんさんさばみそカツ		こめ油 パンこ でんぶん さとう	さば みそ たいず		26.0 g
	いりどうふ		こめ油 さとう	とりにく とうふ かつお	たまねぎ にんじん ほうれんそう いんげん	21.8 g
	さわにわん			ぶたにく	にんじん ごぼう たくのこ えのきたけ ねぎ しらす	2.5 g
※先人ゆかり給食※～原敬～						
5 月	むぎごはん	○	こめ きよかまい もぎ		699 kcal	
	コロッケ(やきぐりコロッケ)		こめ油 じゃがいも さつまいも くり さとう しよぶつ油 パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ		18.1 g	
	キャベツサラダ		オリーブ油 さとう		キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	26.7 g
	ハヤシライス		さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんじん グリンピース トマト マッシュルーム しめじ	2.7 g
	メロンゼリー		さとう みずあめ		メロン	
6 火	むぎごはん	○	こめ きよかまい もぎ		658 kcal	
	さばのカレーに		さとう でんぶん	さば		26.8 g
	にくじゃが		こめ油 しよぶつ油 さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しらす いんげん	23.2 g
	とうふのみそしる			とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう ねぎ	2.5 g
もりおかしさんりんごシャーベット	さとう		りんご			
7 水	むぎごはん	○	こめ きよかまい もぎ		539 kcal	
	もりおかしさんピーマンのにくづめ		さとう パンこ でんぶん こめこ	ぶたにく とりにく たいず	ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが トマト かぼちゃ にんじん	21.7 g
	きりぼしだいこんのいりどりに		こめ油 さとう	ぶたにく ひじき	ほうれんそう にんじん しらす えだまめ コーン	16.3 g
	こまつなのみそしる			あつあげ みそ	こまつな にんじん キャベツ ねぎ	2.2 g
ぶどうのたぐらべ(見小6年、津小2年、都南東小)			きくらげ シャインマスカット			
8 木	ミルクパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	クリーム だんごあんこ	739 kcal	
	けんさんフライドチキン		こめ油 こむぎこ でんぶん さとう しよぶつ油	とりにく たいず	パプリカ にんじん しょうが パセリ	30.2 g
	こぎかなサラダ		こま さとう しよぶつ油	くまのかめ しらす	しょうが もやし きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ	29.1 g
	さつまいもシチュー		さつまいも こむぎこ	とりにく きゅうり	たまねぎ コーン にんじん	3.2 g
	アセロラミニゼリー		みずあめ		アセロラ	
9 金	むぎごはん	○	こめ きよかまい もぎ		531 kcal	
	ジョアブルーベリー		さとう	だんごあんこ	ブルーベリー アローニヤ	24.1 g
	レバーいりとりつくね		さとう パンこ こま でんぶん しよぶつ油	とりにく ぶたにく たいず	たまねぎ	10.2 g
	ほうれんそうのソテー		さとう こめ油	ピーマン	ほうれんそう ほうろくそう れんこん にんじん エリンギ にんじん	2.0 g
	かき			ぶたにく みそ	ねぎ ごぼう しょうが かぼちゃ ほうれんそう こんぶやく にんじん	
かき			かき			
13 火	むぎごはん	○	こめ きよかまい もぎ		574 kcal	
	メバルのさいぎょうやき		さとう	メバル みそ		30.2 g
	さといものべっこうに		さといも さとう こめ油	ぶたにく	にんじん ごぼう ほうれんそう いんげん こんぶやく	15.3 g
	さんりくめかぶのみそしる			めかぶ あつあげ みそ	ほうれんそう えのきたけ ねぎ しょうが	2.1 g
ぶどうゼリー	さとう		ぶどう			
14 水	むぎごはん	○	こめ きよかまい もぎ		551 kcal	
	ぎょうぎ		こむぎこ こめ油 さとう	ぶたにく とりにく たいず	キャベツ たまねぎ ほう	23.9 g
	わかめとツナのナムル		こま さとう しよぶつ油 みずあめ	わかめ まぐろ	もやし きゅうり パプリカ にんじん	15.4 g
	なめこはんぺんのたまごスープ		こめ油 しよぶつ油 でんぶん さとう	たら たらこ	チンゲンサイ にんじん なめこ ほう	2.1 g
ミルクコーヒーマー	さとう					
※きのこの日給食※						
15 木	テーブルロールパン	○	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン	だんごあんこ	809 kcal	
	じゅんじょうメンチカツ		パンこ さとう こむぎこ こめ油	ぶたにく	たまねぎ	27.1 g
	きのこペンネのソテー		オリーブ油 ペンネ	ピーマン	チンゲンサイ にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ パプリカ	37.5 g
	ミネストローネ		さとう	ウインナー しょうが	たまねぎ にんじん ほうれんそう いんげん トマト	3.3 g
わなし			わなし			
16 金	むぎごはん	○	こめ きよかまい もぎ		712 kcal	
	レモンペッパーチキン			とりにく	にんじん レモン	24.8 g
	フルーツしらたま		さとう じよしんこ でんぶん		みかん りんご おうとう	23.9 g
あぎのいりどりやさいたつぷりビーフカレー	こめ油	きくらげ	にんじん しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ スキニー あかピーマン きピーマン なす れんこん しめじ トマト りんご	1.9 g		

令和8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
19 月	あひまいたけごはん	○	こめ きよかまい さとう	あぶらあげ	まいたけ にんじん こぼろ	687 kcal
	けんさんやさいかきあげ		こめ油 こむぎこ さとう でんぶん しよぶつ油 みずあめ	たまねぎ にんじん こまつな	24.5 g	
	なっとうあえ			なっとう かつお	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	27.6 g
	とりごぼうひつまみ		すいとん	とりこ あぶらあげ	だいこん にんじん こぼろ ほうししいたけ ねぎ	2.4 g
	わなしゼリー		さとう		わなし	
20 火	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			686 kcal
	さんまのカレーからあげ		こめ油 さとう こま でんぶん こめこ	さんま	しょうが にんじん	28.2 g
	すぎきんぶとはるさめのサラダ		はるさめ なたね油 こま油 さとう こま	まきこめ油 まぐろ	キャベツ もやし	27.8 g
	さといものみそしる		さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こぼろ しめじ ねぎ	2.4 g
	かためチーズ			チーズ		
21 水	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			618 kcal
	もりおかさんりんごポークハンバーグ		でんぶん パンこ さとう	ぶたにく たいず	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんじん おおほ	28.5 g
	がんもどきのいそに		さとう	ぶたにく がんもどき ひじき	にんじん たまねぎ いんげん	20.7 g
	だいずのへんしんみそしる			とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん だいずもやし ねぎ	2.4 g
	オレンジ				オレンジ	
22 木	※※※飯岡小希望献立※※※					
	ソフトフランスパン	○	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	だんごあんこ		861 kcal
	スタミナぶたのしょうがやき		さとう	ぶたにく	しょうが	33.1 g
	ペンネポロネーゼ		ペンネ さとう こめ油	ぶたにく ぶたしー	にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ	32.2 g
	カレースープ			ウインナー しょうが	コーン にんじん キャベツ たまねぎ	3.0 g
チョコクレープ	しよぶつ油 こめこ さとう		とりこ たいず			
23 金	※岩手とり肉の日給食※					
	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			590 kcal
	ヤンニョムサーモン		でんぶん さとう こま こめ油 こめ油	さけ	にんじん	27.0 g
	もやしのナムル		さとう こめ油	くらげ	もやし きゅうり パプリカ にんじん	18.1 g
	けんさんどりのサムゲタンぶうスープ		もちもぎ	とりこ	にんじん だいこん はくさい ねぎ くらげ えのきたけ にんじん しょうが	1.9 g
フルーツあんにんふうプリン	さとう		とりこ	もも あんず りんご		
26 月	スパイシーライス	○	こめ きよかまい			567 kcal
	ジョアストロベリー		さとう	だんごあんこ	いちご	21.1 g
	さばのトマトソース		さとう	さば	トマト	17.7 g
	グリーンサラダ		しよぶつ油 さとう	キャベツ ブロッコリー コーン パプリカ たまねぎ	1.6 g	
	ソバ・デ・アホ(スペインふう)にんにくスープ		オリーブ油 マカロニ	ピーマン とりこ	にんじん たまねぎ にんじん パセリ	
27 火	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			577 kcal
	たまごのあまずあんかけ		しよぶつ油 さとう こめ油 でんぶん	たらこ	しいたけ だけのこ グリンピース	22.7 g
	やさいのちゅうかいため		こめ油 さとう	ぶたにく みそ	ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	19.1 g
	ユッケジャンスープ		こめ油 さとう	きくらげ	くらげ ねぎ しいたけ だいずもやし にんじん たまねぎ にんじん	1.8 g
	アセロラミニゼリー		みずあめ	アセロラ		
28 水	わかめごはん	○	こめ きよかまい むぎ みずあめ	わかめ		668 kcal
	イカフライレモンに		こめ油 さとう パンこ こむぎこ でんぶん	いか たいず	レモン	24.2 g
	きりぼしだいこんのマヨあえ		ノンエッグマヨネーズ こま	まぐろ かつおぶし	きくらげ だいこん きゅうり にんじん レモン	22.4 g
	さつまじる		さつまいも こめ油	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん ほうししいたけ こんこやく ねぎ	3.5 g
	シャインマスカット				シャインマスカット	
29 木	こくとうパン	○	こむぎこ こくとう さとう ショートニング	だんごあんこ		668 kcal
	ハーブチキン		とりこ	たまねぎ にんじん パプリカ パセリ	25.7 g	
	かりばちサラダ		ノンエッグマヨネーズ さとう	りん	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン きゅうり	28.0 g
	ハロウィンはるさめスープ		はるさめ	くまのかめ かぼちゃ	はくさい えのきたけ もやし	3.0 g
	ミックスベリープリン		さとう		クランベリー いちご ブルーベリー	
30 金	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			629 kcal
	ほうれんそうまんじゅう		こめ油 さとう こむぎこ なたね油	ぶたにく とりこ たいず	キャベツ ほうれんそう しょうが	25.7 g
	ツナそばろどんのぐ		こめ油 さとう こま	まぐろ	にんじん たまねぎ えだまめ しらたき コーン しょうが	19.2 g
	なっとうじる		さといも	なっとう あぶらあげ とうふ みそ	にんじん なめこ くらげ ねぎ	2.5 g
	もりおかさんりんご				りんご	
今日の平均栄養価 エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.5g ※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） ※下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。 ※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が、エビ・カニの混入の海産物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						

今月の平均栄養価

エネルギー 646 kcal
たんぱく質 25.6g
脂質 22.8g
食塩相当量 2.5g

※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)
※下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
※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・カニの混入を徹底して取り除かれています。
※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)



令和8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
1 木	背割りコッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	723 kcal
	あらびきロングウインナー		砂糖 はちみつ	豚肉	28.1 g
	スパイシービーフン		米油 ビーフン 砂糖	豚肉	32.8 g
	肉団子と野菜のスープ		パン粉 でん粉 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	3.3 g
2 金	さつまいもごはん	○	米 強化米 さつまいも 砂糖		689 kcal
	メバルの西京焼き		砂糖	メバル みそ	38.0 g
	炒り豆腐		米油 砂糖	鶏肉 豆腐 かつお	16.7 g
	沢煮椀			豚肉	2.8 g
5 月	※先人ゆかり給食※～原敬～				
	麦ごはん	○	米 強化米 麦		848 kcal
	メンチパター（県産牛豚ハンバーグ）		パン粉 オリーブ油 サラダ油	生肉 豚肉	28.7 g
	キャベツサラダ		オリーブ油 砂糖		28.8 g
	ハヤシライス		砂糖	豚肉	3.5 g
	メロンゼリー		砂糖 水あめ		
6 火	※※※見前南中希望献立※※※				
	麦ごはん	○	米 強化米 麦		776 kcal
	照り焼きチキン		砂糖	鶏肉	34.5 g
	肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖	豚肉	23.4 g
	豆腐の味噌汁			豆腐 油揚げ みそ	2.7 g
盛岡市産りんごシャーベット	砂糖				
7 水	麦ごはん	○	米 強化米 麦		781 kcal
	さんまのカレーから揚げ		米油 砂糖 こま でん粉 米粉	さんま	28.4 g
	切り干し大根の彩り煮		米油 砂糖	豚肉 ひじき	28.1 g
	小松菜の味噌汁			厚揚げ みそ	2.5 g
8 木	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	844 kcal
	シイラのレモンベッパバー焼き		植物油	シイラ	36.2 g
	小魚サラダ		こま 砂糖 植物油	鯊わかめ しらす	29.8 g
	さつまいもシチュー		さつまいも 小麦粉	鶏肉 生乳	3.3 g
	アセロラミニゼリー		水あめ		アセロラ
9 金	麦ごはん	○	米 強化米 麦		728 kcal
	ジョアブルーベリー		砂糖	脱脂粉乳	24.9 g
	豚レバーカツ		パン粉 でん粉 米油 砂糖	豚レバー	13.0 g
	ほうれん草のソテー		砂糖 こま油	ベーコン	2.6 g
	かぼちゃ豚汁			豚肉 みそ	
13 火	麦ごはん	○	米 強化米 麦		717 kcal
	県産豚の生姜焼き		砂糖	豚肉	29.2 g
	里芋のべっこう煮		里芋 砂糖 こま油	豚肉	20.1 g
	三陸めかぶの味噌汁			めかぶ 厚揚げ みそ	2.8 g
14 水	麦ごはん	○	米 強化米 麦		747 kcal
	イカフライレモン煮		米油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	いか 大豆	28.4 g
	わかめとツナのナムル		こま 砂糖 植物油 水あめ	わかめ まぐろ	18.4 g
	なめこはんぺんの卵スープ		こま油 植物油 でん粉 砂糖	たまご 卵	3.3 g
15 木	※きのこの日給食※				
	テーブルロールパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン	脱脂粉乳	903 kcal
	ハーブチキン			鶏肉	37.7 g
	きのこペンネのソテー		オリーブ油 ペンネ	ベーコン	37.0 g
	ミネストローネ		砂糖	ウインナー 大豆	3.6 g
和梨			和梨		
今月の平均栄養価 エネルギー 795 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 25.7g 食塩相当量 2.9g ※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） ※玉ねぎがある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。 ※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。 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 					

令和8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
16 金	※見前中希望献立※				
	麦ごはん	○	米 強化米 麦		963 kcal
	純情メンチカツ		パン粉 砂糖 小麦粉 米油	豚肉	23.6 g
	フルーツ白玉		砂糖 上新粉 でん粉		34.1 g
19 月	秋の彩り野菜たっぷりビーフカレー		米油	生肉	2.7 g
	安比舞茸ごはん	○	米 強化米 砂糖	油揚げ	781 kcal
	焼き栗コロッケ		米油 じゃがいも さつまいも くり 砂糖 植物油 パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ		29.1 g
	納豆和え			納豆 かつお	24.1 g
20 火	鶏ごぼうひつまみ		ずいどん	鶏肉 油揚げ	3.2 g
	和梨ゼリー		砂糖		和梨
	麦ごはん	○	米 強化米 麦		808 kcal
	さば香味焼き		砂糖	さば	33.4 g
	すき見布と春雨のサラダ		春雨 なたね油 こま油 砂糖 こま		29.2 g
	里芋の味噌汁		里芋	豚肉 豆腐 みそ	2.6 g
21 水	型抜きチーズ	○		チーズ	
	麦ごはん		米 強化米 麦		817 kcal
	豚から揚げのごまだれかけ		でん粉 米油 こま 砂糖	豚肉	34.8 g
	がんもどきの磯煮		砂糖	豚肉 がんもどき ひじき	29.5 g
22 木	大豆のへんしん味噌汁	○		豆腐 油揚げ みそ	2.7 g
	オレンジ				オレンジ
	ソフトフランスパン		小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳	975 kcal
	盛岡産ビーマンの肉詰め		砂糖 パン粉 でん粉 米粉	豚肉 鶏肉 大豆	34.9 g
23 金	ペンネボロネーゼ	○	ペンネ 砂糖 米油	豚肉 豚レバー	33.3 g
	カレースープ			ウインナー 大豆	3.3 g
	チョコクレープ		植物油 米粉 砂糖	豆乳 大豆	
	※岩手とり肉の日給食※				
26 月	麦ごはん	○	米 強化米 麦		709 kcal
	ヤンニョムサーモン		砂糖 こま こま油	鯖	32.2 g
	もやしのナムル		砂糖 こま油	くらげ	17.9 g
	県産鶏のサムゲタン風スープ		もち麦	豚肉	2.1 g
27 火	フルーツ杏仁風プリン	○	砂糖	豆乳	
	スパイシーライス		米 強化米		695 kcal
	ジョアストロベリー		砂糖	脱脂粉乳	27.6 g
	タラの香草焼き		ノエッグマヨネーズ	たら	17.6 g
28 水	グリーンサラダ	○	植物油 砂糖		2.0 g
	ソバ・デ・アホ（スペイン風）にんくスープ		オリーブ油 マカロニ	ベーコン 鶏肉	
	麦ごはん		米 強化米 麦		736 kcal
	卵の甘酢あんかけ		砂糖 こま油 でん粉	卵	27.5 g
29 木	野菜の中華炒め	○	米油 砂糖	豚肉 みそ	22.4 g
	ユッケジャンスー		こま油 砂糖	生肉	2.2 g
	アセロラミニゼリー		水あめ		アセロラ
	わかめごはん		米 強化米 麦 水あめ	わかめ	807 kcal
30 金	ごぼうつくね	○	パン粉 砂糖 植物油	鶏肉 大豆	28.6 g
	切り干し大根のマヨ和え		ノエッグマヨネーズ こま	まぐろ かつおぶし	28.2 g
	さつま汁		さつまいも 米油	豚肉 みそ	3.3 g
	シャインマスカット				シャインマスカット
29 木	黒糖パン	○	小麦粉 黒糖 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	813 kcal
	県産フライドチキン		米油 小麦粉 でん粉 砂糖 植物油	鶏肉 大豆	32.0 g
	かぼちゃサラダ		ノエッグマヨネーズ 砂糖	ムム	30.0 g
	ハロウィン春雨スープ		春雨	鯊わかめ かぼちゃ	4.1 g
30 金	ミックスベリープリン	○	砂糖		クランベリー いちご ブルーベリー
	麦ごはん		米 強化米 麦		832 kcal
	県産さば味噌カツ		米油 パン粉 でん粉 砂糖	さば みそ 大豆	32.2 g
	ツナそばろ井の具		米油 砂糖 こま	まぐろ	25.6 g
29 木	納豆汁	○	里芋	納豆 油揚げ 豆腐 みそ	3.2 g
	盛岡市産りんご				りんご

令和8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	水	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			637 kcal
		ソースカツ		こめ油 ぎらめ こむぎこ でんぶんパンこ	ぶたにく だいず		23.2 g
		さといもとかぶのそぼろに		さといも さとう かたぐりこ	とりにく	かぶ しめじ さやいんげん	12.9 g
		せんべいじる		かやきせんべい	あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎほししいたけ	2.2 g
		もりおかしさんりんご				りんご	
		ジョアプレーン		さとう	だっしふんにゅう		
5	木	こくとうパン	○	こむぎこ こくとう さとう ショートニング	だっしふんにゅう		628 kcal
		さけのメープルりんごソース		メープルシロップ	さけ	りんご レモン	31.5 g
		キャベツとツナのサラダ		オリーブ油 ごま さとう	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ	23.6 g
		☆やさしいたっぷりたまごとトマトのスープ		じゃがいも かたぐりこ	ぶたにく みそ たまご	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト	2.6 g
6	金	★えだまめごはん	○	こめ きよかまい		えだまめ	596 kcal
		こんさいいりカミカツね		さといも でんぶん さとう	とりにく	ごぼう たまねぎ れんこん こんにゃく	25.3 g
		ほうれんそうのごまあえ		ごま さとう		もやし ほうれんそう キャベツ にんじん コーン	18.5 g
		こうやどうふのみそしる			こうやどうふ みそ	きゅうりだいこん にんじん しめじ ねぎ	2.8 g
		けんさんほしいも		さつまいも			
9	月	しんまいごはん	○	こめ きよかまい			691 kcal
		ニシンのこんぶに		さとう でんぶん	ニシン こんぶ	レモン	24.8 g
		ちくぜんに		こめ油 さとう	とりにく	にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん だけのこ こんにゃく さやいんげん	18.8 g
		とんじる		こめ油	ぶたにく とうふ みそ	ねぎ ししいたけ だいこん にんじん しめじ こんにゃく にんにく	1.9 g
		とうにゅうプリンタルト		さとう こめこ ショートニング しよくぶつ油 コーンフラワー	とうきゆう だいずこ		
		ジョアストロベリー		さとう	だっしふんにゅう	いちご	
10	火	しんまいごはん	○	こめ きよかまい			618 kcal
		プレーンオムレツ		さとう なたね油 だいず油	たまご		19.4 g
		バリバリあえ		さとう		キャベツ きゅうり にんじん だいこん なす れんこん しょうが しそ	20.4 g
		こんさいビーフカレー		こめ油 じゃがいも	きゅうりこ	りんご にんじん たまねぎ ごぼう れんこん にんにく	3.1 g
11	水	しんまいごはん	○	こめ きよかまい		★ 鮭の日給食 ★	651 kcal
		さけのねぎだれがけ		こめ油 さとう ラー油 でんぶん	さけ	ねぎ にんにく	26.8 g
		さんさいのいために		あぶらふ さとう		にんじん ひめたけ あき こんにゃく しめじ	20.2 g
		じゃがいもとふのみそしる		じゃがいも ふ	あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ えのきたけ	2.2 g
		みかん				みかん	
12	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	だっしふんにゅう		824 kcal
		やさしいグラタン		ショートニング じゃがいも こめこ みずあめ しよくぶつ油 さとう	とうきゆう おから だいずこ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	26.1 g
		オジャフリ(ジョーシア風豚肉とじゃが芋の炒め)		じゃがいも こめ油 しよくぶつ油 さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ パプリカ にんにく にんじん トマト しょうが	38.2 g
		★シュクメルリ(ジョーシア風さつま芋と絹肉のシチュー)		さつまいも こめ油 バター	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ パセリ	1.8 g
		もりおかしさんりんご				りんご	
13	金	しんまいごはん	○	こめ きよかまい			557 kcal
		カミカミたこメンチ		でんぶん さとう パンこ こむぎこ なたね油 こめ油	たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	23.0 g
		なっとうあえ			なっとう かつお	ほうれんそう もやし はくさい にんじん	15.8 g
		☆なめこえのきのみそしる			とうふ みそ	なめこ えのきたけ だいこん ねぎ	1.8 g
16	月	アセロラミニゼリー	○	さとう		アセロラ	
		むぎごはん		こめ きよかまい むぎ			653 kcal
		さばのピリからやき		さとう ごま	さば みそ	しょうが	24.6 g
		ごぼうのカミカミサラダ		ごま ノンエッグマヨネーズ	かんてん くきわかめ とりさきみ	ごぼう にんじん	22.6 g
		すいぎょうぎスープ		こむぎこ ごま油 さとう	だいずこ ぶたにく とりにく	きゅうりだいこん にんじん もやし にら ねぎ ほししいたけ さやいんげん しょうが キャベツ	2.2 g
		ぶどうゼリー		さとう		ぶどう	

「我が家の料理」
5月の給食だよりや給食試食会で募集している「我が家の料理」を、9月から順次提供しています。献立名の先頭に「★」マークを表示しています。

「★調理員さん自慢のレシピ」
盛岡市学校給食センターで働く調理員さんが提案してくれた「自慢のレシピ」を毎月提供しています。献立名の先頭に「★」マークを表示しています。

令和8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
17	火	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			574 kcal
		とりにくのてりやき		さとう	とりにく		26.6 g
		にくじゃが		じゃがいも こめ油 さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	17.4 g
		とうふのみそしる			とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はくさい ねぎ	2.2 g
18	水	むぎごはん	○	こめ きよかまい むぎ			617 kcal
		にくしゅうまい		パンこ さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	28.5 g
		パンパンジーサラダ		さとう	くらげ とりさきみ	きゅうり キャベツ もやし	17.3 g
		ほたてとあさりのキムチスープ		こめ油	ほたて あさり とうふ こんぶ	はくさい にら ねぎ とがらし だいこん にんじん しょうが にんにく	2.3 g
19	木	いわたいちごクリームだいふく	○	もろこし さとう しよくぶつ油 でんぶん	とうきゆう かんてん	いちご	
		よこわりまるコッペパン		こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		683 kcal
		メープルマスタードチキン		メープルシロップ	とりにく		29.6 g
		たぶんかしゃかいサラダ		げんまい しよくぶつ油 さとう	だいず	キャベツ にんじん きゅうり コーン あかたまねぎ えだまめ レモン	24.7 g
20	金	あさりとじゃがいものみそとうにゅうクリームスープ	○	じゃがいも	あさり みそ とうきゆう ベーコン	たまねぎ しめじ ほうれんそう	3.5 g
		ブルーベリーゼリー		さとう		ブルーベリー	
		くりごはん		こめ きよかまい くり さとう	★ だしを味わう給食 ★		534 kcal
		だしまぎたまご		でんぶん さとう しよくぶつ油	たまご		23.3 g
24	火	かつおだしのにびたし	○	さとう	あぶらあげ	はくさい もやし こまつな にんじん	15.3 g
		だしをあじわすましじる			なると とうふ わかめ くきわかめ ふのり こんぶ とさかのり	ねぎ だいこん ほししいたけ	2.6 g
		みかん				みかん	
		むぎごはん		こめ きよかまい むぎ	★ 和食の日給食 ★		650 kcal
25	水	さけのなんぶやき	○	ごま さとう	さけ		28.8 g
		ひじきあえ		さとう	ひじき かんてん	にんじん もやし はくさい こまつな	12.2 g
		ひつつみじる		すいとん	あぶらあげ	だいこん にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ	2.3 g
		ひとくちおはぎ		もちごめ さとう	あずき かんてん		
26	木	ごはん	○	こめ きよかまい		★ 永井小学校希望献立 ★	666 kcal
		けんさんどりのからあげ		さとう かたぐりこ こめ油	とりにく	しょうが にんにく	24.0 g
		はるさめサラダ		はるさめ ごま油 さとう	ハム	にんじん きゅうり もやし コーン レモン	17.5 g
		しょうゆラーメン		ラーメン ごま油 コーン油 さとう	なると	メンマ にんじん キャベツ チンゲンサイ にんにく	2.8 g
		さつまいもとりのタルト		さつまいも さとう くり コーンフラワー こめこ ショートニング しよくぶつ油	とうきゆう		
		ほねまるごとおかかふりかけ		さとう	おかか		
27	金	ジョアマスカット	○	さとう	だっしふんにゅう	マスカット	
		ソフトフランスパン		こむぎこ さとう ショートニング マーガリン	だっしふんにゅう		682 kcal
		ハッシュポテト		じゃがいも こめこ だいず油		たまねぎ	24.3 g
		かいそうサラダ		しよくぶつ油 さとう	わかめ くきわかめ ふのり こんぶ とさかのり	きゅうり パプリカ きりほしだいこん こんにゃく たまねぎ	29.6 g
30	月	いわてぎゅうのビーフシチュー	○	じゃがいも	きゅうりこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム クリンピース	4.1 g
		フルーツキャロットゼリー		さとう		オレンジ にんじん りんご	
		★もうろこしごはん		こめ きよかまい		コーン	663 kcal
		さばのみそに		さとう でんぶん	さば みそ		29.3 g
16	月	れんこんとあぶらふのピリからいため	○	あぶらふ さとう ごま	ぶたにく こんぶ	れんこん ごぼう にんじん えだまめ だいこん はくさい とがらし にんにく ねぎ しょうが	24 g
		★とうふとえのきのトロトロスープ		かたぐりこ	とうふ	えのきたけ たまねぎ こねぎ しょうが	2.3 g
		むぎごはん		こめ きよかまい むぎ			579 kcal
		ほうれんそういりぎょうざ		ごま油 さとう こむぎこ なたね油	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ ほうれんそう しょうが	21.7 g
		だいずもやしのナムル		ごま さとう ごま油		ほうれんそう だいずもやし にんじん こんにゃく にんにく	18.8 g
		だいこんとあつあげのみそしる			あつあげ みそ	だいこん ねぎ えのきたけ	2.4 g
16	月	フレッシュパイ	○			パイナップル	

※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）
※下線がしてある食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
※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・家庭のみでご利用ください。

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

今月の平均栄養価
エネルギー 639 kcal
たんぱく質 25.6 g
脂質 20.5 g
食塩相当量 2.5 g

令和8年度 11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
4 水	麦ごはん		※ 強化米 麦		
	ハンバーグのきのこソースがけ		パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 パーム油	鶏肉 鶏レバー 大豆粉	玉ねぎ トマト マッシュルーム
	里芋とかぶのそぼろ煮		里芋 砂糖 片栗粉	鶏肉	かぶ しめじ さやいんげん
	せんべい汁		かやきせんべい	油揚げ	ごぼう 人参 大根 ねぎ 干し椎茸
	盛岡市産りんご				りんご
	ジョアブレーン		砂糖	脱脂粉乳	
5 木	黒糖パン		小麦粉 黒糖 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	
	メープルマスタードチキン	○	メープルシロップ	鶏肉	
	キャベツとツナのサラダ		オリーブ油 ごま 砂糖	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ
	★野菜たっぷり卵とトマトのスープ		じゃが芋 片栗粉	豚肉 味噌 卵	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ トマト
6 金	★枝豆ごはん		※ 強化米		枝豆
	カミカミたこメンチ		でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 なたね油 米油	たら たこ あおさ	キャベツ しょうが
	ほうれん草のごま和え	○	ごま 砂糖		もやし ほうれん草 キャベツ 人参 コーン
	高野豆腐の味噌汁			高野豆腐 味噌	切干大根 人参 しめじ ねぎ
	県産干し芋		さつま芋		
9 月	新米ごはん		※ 強化米	お祝いやちゅうかっこまつ ほうこんだて ★・★・★ 大宮中学校希望献立 ★・★・★	
	さばのみそ煮		砂糖 でん粉	さば 味噌	
	筑前煮		米油 砂糖	鶏肉	人参 ごぼう 干し椎茸 れんこん たけのこ こんにゃく さやいんげん
	豚汁		米油	豚肉 豆腐 味噌	ねぎ 椎茸 大根 人参 しめじ にんにく こんにゃく
	豆乳プリンタルト		砂糖 米粉 ショートニング 植物油 コーンフラワー	豆乳 大豆粉	
	ジョアストロベリー		砂糖	脱脂粉乳	いちご
10 火	新米ごはん		※ 強化米		
	ほうれん草オムレツ	○	大豆油	卵	ほうれん草
	バリバリ和え		砂糖		キャベツ きゅうり 人参 大根 なす れんこん しょうが しそ
	根菜ビーフカレー		米油 じゃが芋	牛肉	りんご 人参 玉ねぎ ごぼう れんこん にんにく
11 水	新米ごはん		※ 強化米	さけ ひきょうしやく ★・◆・★ 鮭の日給食 ★・◆・★	
	鮭の南部焼き		ごま 砂糖	鮭	
	山菜の炒め煮	○	油麩 砂糖		人参 笹竹 ぶき こんにゃく しめじ
	じゃが芋と麩の味噌汁		じゃが芋 麩	油揚げ 味噌	人参 キャベツ えのきたけ
	みかん				みかん
12 木	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	
	ハッシュポテト		じゃが芋 米粉 大豆油 米油		玉ねぎ
	オジャフリ(ジョージア風豚肉とじゃが芋の炒め)	○	じゃが芋 米油 植物油	豚肉 大豆	玉ねぎ パプリカ にんにく 人参 トマト しょうが
	★シュクメルリ(ジョージア風さつま芋と鶏肉のシチュー)		さつま芋 米油 バター	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんにく 玉ねぎ パセリ
13 金	新米ごはん		※ 強化米		
	根菜入りカミカミつくね		里芋 でん粉 砂糖	鶏肉	ごぼう 玉ねぎ れんこん こんにゃく
	納豆和え	○		納豆 かつお	ほうれん草 もやし 白菜 人参
	★なめこえのきの味噌汁			豆腐 味噌	なめこ えのきたけ 大根 ねぎ
16 月	アセロラミニゼリー		砂糖		アセロラ
	麦ごはん		※ 強化米 麦		
	ふりの中華あんかけ		でん粉 米油 砂糖	ぶり	玉ねぎ パプリカ
	ごぼうのカミカミサラダ	○	ごま ノンエッグマヨネーズ	寒天 茎わかめ 鶏ささみ	ごぼう 人参
16 月	水餃子スープ		小麦粉 ごま油 砂糖	大豆粉 豚肉 鶏肉	切干大根 人参 もやし にら 干し椎茸 さやいんげん ねぎ しょうが キャベツ
	ぶどうゼリー		砂糖		ぶどう

令和8年度 11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
17 火	麦ごはん		※ 強化米 麦		
	鶏肉の生姜焼き	○	砂糖	鶏肉	しょうが
	肉じゃが		じゃが芋 米油 砂糖	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 こんにゃく さやいんげん
	豆腐の味噌汁			豆腐 油揚げ 味噌	大根 白菜 ねぎ
18 水	麦ごはん		※ 強化米 麦		
	ほうれん草入り餃子	○	ごま油 砂糖 小麦粉 なたね油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ ほうれん草 しょうが
	パンパンジーサラダ		砂糖	くらげ 鶏ささみ	きゅうり キャベツ もやし
	ほたてとあさりのキムチスープ		米油	ほたて あさり 豆腐 昆布	白菜 にら ねぎ 大根 唐辛子 人参 しょうが にんにく
19 木	岩手苺クリーム大福		もち粉 砂糖 植物油 でん粉	豆乳 寒天	いちご
	横割り丸コッペパン		小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	
	鮭のメープルりんごソース	○	メープルシロップ	鮭	りんご レモン
	多文化社会サラダ		玄米 植物油 砂糖	大豆	キャベツ 人参 きゅうり コーン 赤玉ねぎ 枝豆 レモン
20 金	あざりとじゃが芋の味噌豆乳クリームスープ		じゃが芋	あさり 味噌 豆乳 ベーコン	玉ねぎ しめじ ほうれん草
	ブルーベリーゼリー		砂糖		ブルーベリー
	栗ごはん		※ 強化米 栗 砂糖	あじ きゅうしやく ★・//・☉ だしを味わう給食 ☉//★	
	磯華玉子巻き	○	砂糖 水あめ でん粉 植物油	卵 青のり	人参 しょうが
24 火	かつおだしの煮漁し		砂糖	油揚げ	白菜 もやし 小松菜 人参
	だしを味わうすまし汁			なると 豆腐 わかめ 茎わかめ ぶのり 昆布 とさかのり	ねぎ 大根 干し椎茸
	みかん				みかん
	麦ごはん		※ 強化米 麦	わしやく ひきょうしやく ★・//・☉ 和食の日給食 ☉//★	
25 水	鮭のねぎだれがけ		米油 砂糖 ラー油 でん粉	鮭	ねぎ にんにく
	ひじき和え	○	砂糖	ひじき 寒天	人参 もやし 白菜 小松菜
	ひつまみ汁		すいとん	油揚げ	大根 人参 干し椎茸 ごぼう ねぎ
	ひとくちおはぎ		もち米 砂糖	あずき 寒天	
26 木	ごはん		※ 強化米		
	肉しゅうまい		パン粉 砂糖 小麦粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ
	春雨サラダ		春雨 ごま油 砂糖	ハム	人参 きゅうり もやし コーン レモン
	醤油ラーメン		ラーメン ごま油 コーン油 砂糖	なると	メンマ 人参 キャベツ チンゲンサイ にんにく
	さつま芋もちと栗のタルト		さつま芋 砂糖 栗 米粉 植物油 ショートニング コーンフラワー	豆乳	
	骨丸ごとおかかふりかけ		砂糖	かつお	
27 金	ジョアマスカット		砂糖	脱脂粉乳	マスカット
	ソフトフランスパン		小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳	
	ミニたらフライ	○	米油 パン粉 でん粉 小麦粉	たら	
	海藻サラダ		植物油 砂糖	わかめ 茎わかめ ぶのり 昆布 とさかのり	きゅうり パプリカ 切干大根 こんにゃく 玉ねぎ
30 月	いわて牛のビーフシチュー		じゃが芋	牛肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース
	フルーツキャロットゼリー		砂糖		オレンジ 人参 りんご
	★とうもろこしごはん		※ 強化米		コーン
	ニシンの昆布煮	○	砂糖 でん粉	ニシン 昆布	レモン
16 月	れんこんと油麩のピリ辛炒め		油麩 砂糖 ごま	豚肉 昆布	れんこん ごぼう 人参 枝豆 大根 白菜 唐辛子 にんにく ねぎ しょうが
	★豆腐とえのきのトロトロスープ		片栗粉	豆腐	えのきたけ 玉ねぎ こねぎ しょうが
	麦ごはん		※ 強化米 麦		
	県産鶏のから揚げ	○	砂糖 片栗粉 米油	鶏肉	しょうが にんにく
30 月	大豆もやしのナムル		ごま 砂糖 ごま油		ほうれん草 大豆もやし 人参 こんにゃく にんにく
	大根と厚揚げの味噌汁			厚揚げ 味噌	大根 ねぎ えのきたけ
	フレッシュパイナップル				パイナップル

「我が家の料理」
5月の給食だよりや給食試食会で募集している「我が家の料理」を、9月から順次提供しています。献立名の先頭に「」マークを表示しています。

「★調理員さん自慢のレシピ」
盛岡市学校給食センターで働く調理員さんが提案してくれた「自慢のレシピ」を毎月提供しています。献立名の先頭に「★」マークを表示しています。

※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）
※下線かきである食材は、盛岡市産または岩手県産を使用する予定です。
※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が、エビ・カニの混ざり湯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)

アアクセスは
こちら

今月の平均栄養価
エネルギー 775 kcal
たんぱく質 30.7 g
脂質 23.3 g
食塩相当量 2.9 g

飯岡小学校は一部の献立が異なるので「飯岡小版」を御利用下さい。

令和7年度 12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 月	❖❖冬至給食❖❖						
	あかしごはん	○	こめ むぎ きよかまい さと		うめ あかしそ	620 kcal 24.3 g 14.8 g 2.3 g	
	ちくわのいそべやき		こむぎこ さと たいず油	ちくわ あおさ			
	れんこんときりまだいこんのごまサラダ		ごま	ツナ	れんこん きりまだいこん ブロッコリー		
	とうじうどん		うどん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ かぼちゃ		
	ゆずゼリー		さとう みずあめ		ゆず		
2 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			664 kcal 26.9 g 24.1 g 1.7 g	
	ぎょうぎ		こむぎこ さと しよぶつ油 ごま油	ぶたにく とりく たいず	キャベツ たまねぎ には		
	マーボーはるさめ		はるさめ ごま油 でんぶん さと	ぶたにく みそ	にんにく しよがが きくらげ たまねぎ もやし にんじん には		
	はくさいのごまとうにゅうスープ		ごま油 ごま ラー油	ぶたにく とりくとう とうふ みそ	はくさい きりまだいこん ほししいたけ		
	オレンジ				オレンジ		
	3 水	🍷ひつつみの日給食🍷					
むぎごはん		○	こめ むぎ きよかまい			613 kcal 25.0 g 12.6 g 2.3 g	
ジョアブルーベリー			さと	だんごにゅう	ブルーベリー アローニヤ		
さばのみそに			さと でんぶん	さば みそ			
おかかあえ			さと	かつおぶし	こまつな もやし コーン		
ひつつみ			ひつつみ	とりく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ ねぎ		
4 木	こくとうパン	○	こむぎこ こくとう さと	ショートニング	だんごにゅう	633 kcal 20.9 g 24.9 g 2.6 g	
	えびフライ		パンこ こむぎこ こめ油	えび たいずこ			
	ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さと		きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
	ABCミネストローネ		マカロニ さと	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん トマト パプリカ		
	5 金	🌟🌟津志田小学校希望献立🌟🌟					
わかめごはん		○	こめ むぎ きよかまい みずあめ	わかめ		687 kcal 29.7 g 23.1 g 2.5 g	
ぶたにくのしょうがあげ			でんぶん こめ油 さと	ぶたにく みそ	しよが		
チーズいりなっとうあえ			さと	なっとう チーズ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん		
いものことしる			さといも	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こんにゃく		
りんごのミニゼリー			さと		りんご		
8 月	🌟🍷かみかみ給食🍷🌟						
	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			715 kcal 22.7 g 19.3 g 2.5 g	
	なんこつりつくね		パンこ さと こむぎこ	とりく みそ	たまねぎ しよが		
	フルーツしらたま		さと じよしんこ でんぶん		おうとう りんご みかん あまなつみかん		
	かみかみこんさいカレー		さつまいも	とりく	にんにく しよが にんじん たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ りんご		
9 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			685 kcal 25.8 g 21.5 g 2.3 g	
	みそだれマグロカツ		しよぶつ油 パンこ こむぎこ こめ油 さと	ごま油 ごま	まぐろ たいず みそ		しよが にんにく たまねぎ
	キムチにじゃが		こめ油 じゃがいも さと	ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん トマト だいこん はくさい とうもろこし にんにく ねぎ しよが		
	わがやのふのりのみそしる			ふのり とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ		
	もりおかしさんりんご				りんご		
	10 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			588 kcal 26.7 g 17.1 g 2.4 g
いそかたまごやき		さと しよぶつ油 みずあめ でんぶん		たまご あおのり	にんじん しよが		
がんとどきのいそに		さと		ぶたにく がんとどき ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース		
あさりのみそしる		じゃがいも		あさり みそ	キャベツ にんじん えのきだけ		
おかかふりかけ		砂糖 でんぶん		かつおぶし のり	抹茶		
11 木		テーブルロールパン	○	こむぎこ さと マーガリン	ショートニング	だんごにゅう	643 kcal 26.3 g 22.6 g 3.6 g
	ジョアプレーン	さと		だんごにゅう			
	ハーブチキン			とりく	たまねぎ にんにく パプリカ パセリ		
	パスタサラダ	スパゲティ		にんじん キャベツ みずな コーン たまねぎ			
	ふゆやさいのとうにゅうシチュー			とりく とりくとう	はくさい にんじん かぶ たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ にんにく		
	12 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			723 kcal 22.1 g 21.8 g 2.2 g
コーンシューマイ		こむぎこ でんぶん さと		ぶたにく とりく たいず	コーン たまねぎ キャベツ しよが		
だいがくいも		さつまいも こめ油 さと		ごま			
やさいちゃんぼん		ラーメン		ぶたにく かまぼこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン きくらげ		
あじつけのり		さと みずあめ		のり			

飯岡小学校は一部の献立が異なるので「飯岡小版」を御利用下さい。

令和7年度 12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
15 月	🍷🍷クリスマス給食🍷🍷					
	チキンライス	○	こめ きよかまい さとう なたね油	とりく	トマト にんじん コーン たまねぎ にんにく	
	けんさんフライドチキン		こむぎこ でんぶん こめ油	とりく たいずこ	パプリカ にんにく しよが パセリ	680 kcal
	ジャーマンポテト		こめ油 じゃがいも さとう	ベーコン	たまねぎ えだまめ パプリカ	26.2 g
	ほしがたマカロニスープ		マカロニ		にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	60.4 g
	クリスマスチョコケーキ		さと みずあめ こめこ しよぶつ油	とりく たいずこ		3.4 g
16 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			
	ぶりのあまからあげに		さと たいず油 こむぎこ でんぶん	ぶり	しよが	625 kcal
	はるさめのさっぱりサラダ		はるさめ さとう ごま油	ハム	もやし にんじん きゅうり パプリカ レモン	24.2 g
	ちゃんこなべ		パンこ でんぶん さとう	とりく あぶらあげ ぶたにく たいず とうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しよが にんにく えだまめ コーン	21.5 g
17 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			
	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	602 kcal
	タコライスのぐ			ぶたにく ぶたレバー	たまねぎ にんにく にんじん トマト パプリカ ビーマン	23.0 g
	わがやのまめっこスープ			ウインナー たいず	コーン にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	20.9 g
18 木	せわりコッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんごみんじゅう		
	ポークロングウインナー		さと	ぶたにく たいず		574 kcal
	ぎりばしだいこんのカレーいため		こめ油 さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ きりばしだいこん いんげん	24.9 g
	あさりとはるさめのスープ		はるさめ	あさり	もやし こまつな パプリカ	23.6 g
オレンジ				オレンジ	2.7 g	
19 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			
	まつかぜやき		パンこ こめ油 ごま さとう	とりく とうふ みそ あおさ	たまねぎ しよが	633 kcal
	ごもくきんぴら		さと こめ油	ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん れんこん ビーマン こんにゃく しよが	26.6 g
	ひきなじる			あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	20.9 g
	アセロラミニゼリー		さと		アセロラ	2.0 g



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



＊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【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・家庭のみでご利用ください。

今月の平均栄養価

エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.0 g
脂質 23.3 g 食塩相当量 2.4 g

今月の岩手県産野菜

ながねぎ キャベツ はくさい だいこん きゅうり
ごぼう ほうれんそう こまつな 干しいたけ
きくらげ 切干大根 もやし りんご



令和7年度			12月献立表（中学校）		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	月	❖❖冬至給食❖❖						
		赤しそごはん		米 麦 強化米 砂糖		うめ 赤しそ		
		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		864 kcal	
		れんこんと切干大根のごまサラダ	○	ごま	ツナ	れんこん 切干大根 ブロッコリー	30.9 g	
		冬至うどん		うどん	豚肉 油揚げ	人参 干しいたけ こんにゃく ねぎ かぼちゃ しいたけ	23.6 g	
		ゆずゼリー		砂糖 水あめ		ゆず	3.2 g	
2	火	麦ごはん		米 麦 強化米				
		春巻き		ごま油 大豆油 小麦粉 ショートニング 春雨 砂糖 米油	大豆 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 揚げのこ	833 kcal	
		マーボー春雨	○	春雨 ごま油 でん粉 砂糖	豚肉 味噌	にんにく しよが きくらげ 玉ねぎ もやし 人参 豆腐	24.0 g	
		白菜のごま豆乳スープ		ごま油 ごま ラー油	豚肉 豆乳 豆腐 味噌	白菜 切干大根 干しいたけ	29.6 g	
		オレンジ				オレンジ	1.7 g	
3	水	❤️ひつつみの日給食❤️						
		麦ごはん		米 麦 強化米				
		ジョアブルーベリー		砂糖	脱脂粉乳	ブルーベリー アローニヤ	694 kcal	
		メバルの塩麹焼き		砂糖	メバル		29.4 g	
		おかか和え		砂糖	かつおぶし	小松菜 もやし コーン	8.0 g	
		ひつつみ		ひつつみ	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 まいたけ ねぎ	2.4 g	
4	木	黒糖パン		小麦粉 黒糖 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳			
		レモンベッパーチキン	○		鶏肉	レモン にんにく	792 kcal	
		ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖		きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	29.9 g	
		ABCミネストローネ		マカロニ 砂糖	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ さやいんげん トマト パプリカ	31.2 g	
5	金	わかめごはん		米 麦 強化米 水あめ	わかめ		3.1 g	
		軟骨入り鶏つくね		パン粉 砂糖 小麦粉	鶏肉 味噌	玉ねぎ しよが		
		チーズ入り納豆和え	○	砂糖	納豆 チーズ	ほうれんそう もやし キャベツ 人参	806 kcal	
		いものご豚汁		さといも	豚肉 味噌	大根 人参 ごぼう ぶなしめじ ねぎ こんにゃく	32.3 g	
		りんごのミニゼリー		砂糖		りんご	21.0 g	
8	月	❖❖かみかみ給食❖❖						
		麦ごはん		米 麦 強化米				
		県産フライドチキン	○	小麦粉 でん粉 米油	鶏肉 大豆粉	パプリカ にんにく しよが パセリ	955 kcal	
		フルーツ白玉		砂糖 じゃがいも でん粉		黄桃 りんご みかん あまなつみかん	33.5 g	
9	火	かみかみ根菜カレー		さつまいも	鶏肉	にんにく しよが 人参 玉ねぎ れんこん ごぼう 枝豆 りんご	70.4 g	
		麦ごはん		米 麦 強化米				
		鯖の味噌煮		砂糖 でん粉	鯖 味噌		824 kcal	
		キムチ肉じゃが	○	米油 じゃがいも 砂糖	豚肉 昆布	玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん トマト 大根 白菜 唐辛子 にんにく ねぎ しよが	33.5 g	
		我が家のふのりの味噌汁			ふのり 豆腐 油揚げ 味噌	大根 人参 ねぎ	22.9 g	
10	水	盛岡市産りんご				りんご	2.9 g	
		麦ごはん		米 麦 強化米				
		県産厚焼き玉子		砂糖 でん粉 植物油	卵			
		がんもどきの磯煮	○	砂糖	豚肉 がんもどき ひじき	人参 玉ねぎ グリンピース	770 kcal	
		あさりの味噌汁		じゃがいも	あさり 味噌	キャベツ 人参 えのきだけ	34.7 g	
11	木	おかかふりかけ		砂糖 でん粉	かつおぶし のり	抹茶	21.6 g	
		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		3.2 g	
		ジョアプレーン		砂糖	脱脂粉乳			
		えびフライ		パン粉 小麦粉 米油	えび 大豆粉		781 kcal	
		パスタサラダ		スパゲティ		人参 キャベツ みずな コーン 玉ねぎ	27.3 g	
12	金	冬野菜の豆乳シチュー			鶏肉 豆乳	白菜 人参 かぶ 玉ねぎ ブロッコリー ぶなしめじ にんにく	24.6 g	
		麦ごはん		米 麦 強化米				4.6 g
		ぎょうざ		小麦粉 砂糖 植物油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ 豆腐		
		大学芋	○	さつまいも 米油 砂糖 ごま			940 kcal	
		野菜ちゃんぽん		ラーメン	豚肉 かまぼこ	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 コーン きくらげ	31.0 g	
12	月	味付けのり		砂糖 水あめ	のり		28.7 g	
							2.7 g	

令和7年度		12月献立表（中学校）			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	
15	月	🎄🎅クリスマス給食🎅🎄						
		チキンライス	○	米 強化米 砂糖 なたね油	鶏肉	トマト 人参 コーン 玉ねぎ にんにく	860 kcal 28.0 g 28.5 g 3.7 g	
		もみの木ハンバーグ		砂糖	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト にんにく しよが		
		ジャーマンポテト		米油 じゃがいも 砂糖	ベーコン	玉ねぎ 枝豆 パプリカ		
		星型マカロニスープ		マカロニ		人参 玉ねぎ チンゲンサイ コーン		
		クリスマスチョコケーキ		砂糖 水あめ 米粉 植物油	豆乳 大豆粉			
16	火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			860 kcal 29.3 g 27.9 g 2.5 g	
		みそだれマグロカツ		植物油 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	まぐろ 大豆 味噌	しよが にんにく たまねぎ		
		春雨のさっぱりサラダ		春雨 砂糖 ごま油	ハム	もやし 人参 きゅうり パプリカ レモン		
		ちゃんこ鍋		パンこ でん粉 砂糖	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ しよが にんにく 枝豆 コーン		
17	水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			740 kcal 27.6 g 21.8 g 2.7 g	
		プレーンオムレツ		でん粉 砂糖 菜種油 大豆油	卵			
		タコライスの具			豚肉 豚レバー	玉ねぎ にんにく 人参 トマト パプリカ ピーマン		
		我が家の豆こスープ			ウインナー 大豆	コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ		
18	木	背割リコッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		718 kcal 30.3 g 29.7 g 3.4 g	
		あらびきウインナー		砂糖 はちみつ	豚肉			
		切干大根のカレー炒め		米油 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ 切干大根 いんげん		
		あさりと春雨のスープ		春雨	あさり	もやし 小松菜 パプリカ		
		オレンジ				オレンジ		
19	金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			745 kcal 26.8 g 21.2 g 2.3 g	
		ぶりの甘辛揚げ煮		砂糖 大豆油 小麦粉 でん粉	ぶり	しよが		
		五目きんぴら		砂糖 米油	豚肉	ごぼう 人参 揚げのこ れんこん ピーマン こんにゃく しよが		
		ひきな汁			油揚げ 味噌	大根 人参 白菜 ねぎ		
		アセロラミニゼリー	砂糖			アセロラ		
22	月	しそひじきごはん	○	米 麦 強化米 砂糖	ひじき 寒天		788 kcal 31.8 g 20.0 g 3.4 g	
		松風焼き		パンこ 米油 ごま 砂糖	鶏肉 豆腐 味噌 あおさ	玉ねぎ しよが		
		紅白なます		砂糖	かまぼこ	大根 人参		
		白玉雑煮		もち米粉	かまぼこ 鶏肉	白菜 人参 干しいたけ みつば		
		ミルメークコーヒー		さとう				



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんでん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



※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 811 kcal たんぱく質 30.0 g
脂質 26.9 g 食塩相当量 3.1 g

今月の岩手県産野菜

ながねぎ キャベツ はくさい だいこん きゅうり
ごぼう ほうれんそう こまつな 干しいたけ
きくらげ 切干大根 もやし りんご

令和7年度		1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	
15 木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんふんにゃう		594 kcal	
	なすとトマトのグラタン		こめこ じゃがいも みずあめ さとう	おから	なす トマト たまねぎ りんご にんじん にんく	21.3 g	
	ごぼうとパスタのソテー		オリーブ油 スパゲティ	ぶたにく	たまねぎ ごぼう パプリカ ピーマン しめじ	21.9 g	
	もちもちとやさいのスープ		もちもち じゃがいも	ベーコン	にんじん だいこん	2.5 g	
16 金	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			649 kcal	
	さばのみりんぼし		さとう	さば		31.7 g	
	きゅうりとむしどりのあえもの		さとう ごま油 ごま	とりこく くらげ		21.2 g	
	さわにわん		ごま油 しらすもち でんぶん	ぶたにく		ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ みつば	2.9 g
19 月	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			693 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 しめぶつ油 この油	たいす ぎゅうりく	たまねぎ	18.8 g	
	あまなつかんいりレモンサラダ		さとう この油		ブロッコリー キャベツ パプリカ あまなつかんレモン	25.5 g	
	こんさいとぎのこのカレー		この油	ぶたにく ぶたレバー	にんく しよが マッシュルーム しめじ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう れんこん	3 g	
20 火	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			556 kcal	
	タラのみそマヨネーズ		ノンエッグマヨネーズ さとう	タラ みそ		25.9 g	
	ひじきのカラフルいため		さとう	ひじき たいす ぶたにく ふのり		キャベツ にんじん コーン さやいんげん パプリカ	14.1 g
	ふゆやさいのしおこうじスープ		ごま油	とりこく ぶたにく たいす どうふ		はくさい きりばしだいこん ねぎ にんじん しめじ しよが えだまめ コーン たまねぎ	2.3 g
21 水	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			592 kcal	
	ちくわのいそべやき		こむぎこ しめぶつ油 さとう たいす油	ちくわ あおさ		23.6 g	
	なっとうあえ			なっとう かつおぶし ふのり	きゅうり もやし キャベツ にんじん	16.6 g	
	みそにこみうどん		うどん	ぶたにく なたと みそ ふのり	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	2.1 g	
22 木	ミルクパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	クリーム だんふんにゃう		584 kcal	
	ほうれんそうオムレツ		しめぶつ油 でんぶん	たまご	ほうれんそう	21 g	
	ぎりばしだいこんのナポリタン		この油 さとう	ベーコン	きりばしだいこん にんじん ピーマン たまねぎ しめじ	26 g	
	ポトフ		じゃがいも		キャベツ にんじん かぶ マッシュルーム さやいんげん	3.1 g	
23 金	ごはん	○	こめ きよかまい			662 kcal	
	じゅんじょうメンチカツ		パンこ さとう こむぎこ この油	ぶたにく	たまねぎ	24.1 g	
	にびたし		さとう	すきこんぶ 油あげ	キャベツ もやし こまつな にんじん	28.5 g	
	とんじる		さといも	ぶたにく みそ ふのり	にんく ごぼう たいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	2 g	
26 月	★・★ 全国学校給食週間1日目 ★・★						
	ごはん	○	こめ きよかまい			646 kcal	
	にくしゅうまい		こむぎこ さとう	ぶたにく とりこく たいす	たまねぎ	27.1 g	
	かいたくどんぐ		この油 さとう	ぶたにく たいす ひじき みそ	にんじん たまねぎ コーン えだまめ しよが にんく	20.3 g	
	いもだんごじる		いもだんご この油	とりこく	だいこん こまつな ねぎ	2.1 g	
	ハスカップゼリー		さとう		ハスカップ		
27 火	★・★ 全国学校給食週間2日目 ★・★						
	ごはん	○	こめ きよかまい			631 kcal	
	サーモンフライ		こめこ この油 どうもこしでんぶん	さけ		26.1 g	
	トマトチリビーンズ		じゃがいも さとう オリーブ油	あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ たいす ウインナー	たまねぎ にんじん にんく トマト	20.8 g	
	チキンヌードルスープ		マカロニ オリーブ油	とりこく	キャベツ ほうれんそう にんじん	2.2 g	
28 水	★・★ 全国学校給食週間3日目 ★・★						
	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			651 kcal	
	ニシンのこんぶに		さとう こめでんぶん	ニシン こんぶ	レモン	27.1 g	
	ぜんまいのにももの		さとう この油	油あげ	せんまい だけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	19.9 g	
	ひつつみじる		すいとん	とりこく	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	2 g	
	はなみかん				みかん		
29 木	★・★ 全国学校給食週間4日目 ★・★						
	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんふんにゃう		627 kcal	
	メーブルマスタートチキン		メーブルシロップ	とりこく		26.6 g	
	マカロニのとうにゅうクリームに		マカロニ オリーブ油	とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	22.3 g	
	スプリットビースープ			ベーコン しろういんげんまめ	にんく グリンピース キャベツ にんじん セロリ	3 g	
	ブルーベリーゼリー		さとう		ブルーベリー		
30 金	★・★ 全国学校給食週間5日目 ★・★						
	スパイシーライス	○	こめ きよかまい むぎ			698 kcal	
	ポテトコロッケ		じゃがいも さとう しめぶつ油 パンこ こむぎこ こめこ			21.6 g	
	ブロッコリーサラダ		さとう オリーブ油	とりこく	ブロッコリー きゅうり コーン	24.1 g	
	クラムチャウダー		じゃがいも この油	あさり ぎゅうにゃう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	2.9 g	



あけましておめでとうございます

ふゆやす お がつき はじ むかし いちがつい に がつに さんがつ
 冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月
 去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。
 風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日
 1日を大切に過ごしてほしいと
 思います。



今年はうま年！

うまのように野菜を
たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま味
を感じよう！



お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな
 いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。
 新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正
 月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として
 分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願っ
 て食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を
 使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、
 木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」とい
 う縁起の良い言葉が使われます。



※ 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。

今月の平均栄養価

エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.6 g
 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g

今月の岩手県産野菜

ながねぎ キャベツ はくさい みつば
 ほうれんそう こまつな ほししいたけ
 ぎりばしだいこん もやし

		令和7年度	1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
13 火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			781 kcal
	肉しゅうまい		小麦粉 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ	35.1 g
	びびんぱの具		ごま油 砂糖	豚肉	しょうが にんにく せんまい 人参 ほうれん草 大豆もやし	23.7 g
	根を食べる野菜の味噌汁		さつまいも	油あげ 味噌 ふのり	大根 人参 ごぼう	2.4 g
14 水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			720 kcal
	ニシンの昆布煮		砂糖 米でん粉	ニシン 昆布	レモン	29.2 g
	七福炒り鶏		里芋 砂糖	鶏肉 昆布	しょうが 人参 ごんにゃく 干しいたけ れんこん	19.6 g
	小正月汁(けんちん汁)		米油 ごま油	豆腐	大根 人参 ごぼう ねぎ	2.3 g
15 木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		784 kcal
	純情メンチカツ		パン粉 砂糖 小麦粉 米油	豚肉	玉ねぎ	27.7 g
	ごぼうとパスタのソテー		オリーブ油 スパゲティ	豚肉	玉ねぎ ごぼう パプリカ ピーマン しめじ	33.4 g
	もち麦と野菜のスープ		もち麦 じゃがいも	ベーコン	人参 大根	3.4 g
16 金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			782 kcal
	ニシンの竜田揚げ		でん粉 米油	ニシン	しょうが	31 g
	ぎゅうりと蒸し鶏の和え物		砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 くらげ	切干大根 もやし きゅうり	22 g
	沢煮椀		米油 白玉餅 でん粉	豚肉	ごぼう 人参 えのきだけ ねぎ みつば	3.5 g
19 月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			845 kcal
	あらびきウインナー		はちみつ 砂糖	豚肉		24 g
	甘夏柑入りレモンサラダ		砂糖 米油		ブロッコリー キャベツ パプリカ 甘漬みかん レモン	34.4 g
	根菜ときのこのカレー		米油	豚肉 豚レバー	にんにく しょうが マッシュルーム しめじ 人参 大根 玉ねぎ ごぼう れんこん	3.7 g
20 火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			744 kcal
	肉じゃがコロッケ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 植物油 米油	大豆 牛肉	玉ねぎ	23.9 g
	ひじきのカラフル炒め		砂糖	ひじき 大豆 豚肉 ふのり	キャベツ 人参 コーン さやいんげん パプリカ	21.1 g
	冬野菜の塩麴スープ		ごま油	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	白菜 切干大根 ねぎ 人参 しめじ しょうが 枝豆 コーン 玉ねぎ	2.6 g
21 水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			712 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		28.7 g
	納豆和え			納豆 かつおぶし ふのり	きゅうり もやし キャベツ 人参	14.9 g
	味噌煮込みうどん		うどん	豚肉 なたと味噌 ふのり	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	2.7 g
22 木	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		734 kcal
	ブレーンオムレツ		でん粉 砂糖 蒸餾油 大豆油	卵		25.7 g
	切干大根のナポリタン		米油 砂糖	ベーコン	切干大根 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ	32.5 g
	ポトフ		じゃがいも		キャベツ 人参 かぶ マッシュルーム さやいんげん	3.8 g
23 金	★・★ 大宮中学校希望献立 ★・★					
	ごはん	○	米 強化米			714 kcal
	豚肉の生姜焼き		砂糖	豚肉	しょうが	31.4 g
	煮浸し		砂糖	ずき昆布 油あげ	キャベツ もやし 小松菜 人参	22.6 g
	豚汁		さといも	豚肉 味噌 ふのり	にんにく ごぼう 大根 人参 干しいたけ ごんにゃく ねぎ	2.2 g
26 月	★・★ 全国学校給食週間1日目 ★・★					
	ごはん	○	米 強化米			852 kcal
	ぎょうざ		小麦粉 砂糖 植物油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ くら	36.3 g
	開拓井の具		米油 砂糖	豚肉 大豆 ひじき 味噌	人参 玉ねぎ コーン 枝豆 しょうが にんにく	25.7 g
	いも団子汁		いも団子 米油	鶏肉	大根 小松菜 ねぎ	2.8 g
	ハスカップゼリー		砂糖		ハスカップ	
27 火	★・★ 全国学校給食週間2日目 ★・★					
	ごはん	○	米 強化米			794 kcal
	メープルマスタードチキン		メープルシロップ	鶏肉		33.0 g
	トマトチリビーンズ		じゃがいも 砂糖 オリーブ油	青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 大豆 ウインナー	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	24.3 g
	チキンヌードルスープ		マカロニ オリーブ油	鶏肉	キャベツ ほうれん草 人参	2.8 g
28 水	★・★ 全国学校給食週間3日目 ★・★					
	麦ごはん	○	米 麦 強化米			796 kcal
	さばのみりん干し		砂糖	さば		34.7 g
	ぜんまいの煮物		砂糖 米油	油あげ	せんまい だけのこ 人参 ごんにゃく さやいんげん	25.6 g
	ひつつみ汁		ずいとん	鶏肉	大根 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ	2 g
	花みかん				みかん	

		令和7年度	1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
29 木	★・★ 全国学校給食週間4日目 ★・★					
	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		730 kcal
	サーモンフライ		米粉 米油 とうもろこしでん粉	さけ		28.9 g
	マカロニの豆乳クリーム煮		マカロニ オリーブ油	豆乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	24.2 g
	スプリットビースープ			ベーコン 白いんげん豆	にんにく グリンピース キャベツ 人参 セロリ	3.5 g
	ブルーベリーゼリー		砂糖		ブルーベリー	
30 金	★・★ 全国学校給食週間5日目 ★・★					
	スパイシーライス	○	米 麦 強化米			709 kcal
	ハッシュポテト		じゃがいも 米粉 大豆油		玉ねぎ	22.8 g
	ブロッコリーサラダ		砂糖 オリーブ油	鶏肉	ブロッコリー きゅうり コーン	22.5 g
	クラムチャウダー		じゃがいも 米油	あさり 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース	3.2 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。



今月の平均栄養価

エネルギー 794 kcal たんぱく質 29.5 g
 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g

今月の岩手県産野菜

長ねぎ キャベツ 白菜 みつば
 ほうれん草 小松菜 干しいたけ
 切干大根 もやし

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日

1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年（とし）はうま年！



うまのように野菜を
 たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして
 きれいに食べよう！



よく味わってうま味
 を感じよう！

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



		令和7年度		2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
2	月	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			618 kcal
		ぎょうぎ		こむぎこ サラダ油 こま油 さとう	ぶたにく とりこく たいず	キャベツ たまねぎ じゃ	25.0 g
		ピピンパ		こま油 さとう こま	ぶたにく きゅうりにく たいず ぶたレバー	にんじん たいずもやし えのきたけ たまねぎ こんにゃく	20.5 g
		あさりいりマーラータンふうスープ		こめこめん ラー油	あさり とうふ とうにゅう	チンゲンサイ もやし にんじん ほししいたけ ヤングコーン ねぎ	1.4 g
🌸🌸🌸 節分給食 🌸🌸🌸							
3	火	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			623 kcal
		いわしのごまみそに		さとう こま こめこ	いわし みそ		27.3 g
		もやしのサラダ		こま こま油	おさがなソーセージ	にんじん きゅうり こんにゃく じゃ もやし にんじん	17.1 g
		せんべいじる		かやいせんべい	とりこく あぶらあげ	ごぼう にんじん たいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	1.9 g
		せつぶんまめ			たいず		
4	水	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			665 kcal
		ちくわのいそべあげ		でんぶん さとう こむぎこ たいず油 こめ油	ちくわ あおさ		21.6 g
		にくじゃが		こめ油 じゃがいも さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく インゲン	24.3 g
		ふゆやさいのみそじる			とりこく ふり みそ	はくさい にんじん れんこん きりぼしだいこん ねぎ	1.5 g
🌸🌸🌸 イタリア冬季オリンピック応援給食 🌸🌸🌸							
5	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	だっしみにゅう		588 kcal
		メバルのアクアパッツァふう		オリーブ油	メバル	トマト にんじん レモン パセリ	28.2 g
		はなやさいサラダ		サラダ油		ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	22.7 g
		ミネストローネ		じゃがいも マカロニ さとう	とりこく たいず	たまねぎ にんじん かぼちゃ セロリ トマト	2.2 g
6	金	わかめごはん	○	こめ むぎ きよかまい みずあめ	わかめ		598 kcal
		ジョアブレン		さとう	だっしみにゅう		26.8 g
		とりこくのしょうがに		さとう	とりこく	しょうが	14.1 g
		なっとうあえ			なっとう かつおぶし	きゅうり はくさい にんじん もやし	2.6 g
		とんじる		じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ	
		さつまいもとりのタルト		さつまいも さとう ショートニング こめこくり サラダ油	とうにゅう		
9	月	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			645 kcal
		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	25.0 g
		くきわかめとごぼうのあえもの		さとう こま こま油	くきわかめ	ごぼう にんじん ほうれんそう もやし にんじん	21.6 g
		かぼちゃのみそじる		いたふ	とりこく みそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ たいずもやし	3.0 g
10	火	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			689 kcal
		さばのみそに		さとう でんぶん	さば みそ		24.2 g
		アスパラガスのおかかマヨあえ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	かつおぶし	アスパラガス きゅうり にんじん	28.6 g
		たまごいりサンラータンふうスープ		ラー油	たまご	たまねぎ えのきたけ にんじん じゃ だけのこ きらげ	2.4 g
11	水		○				
🇯🇵 建国記念の日 🇯🇵							
💖💖💖 バレンタイン給食 💖💖💖							
12	木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしみにゅう		647 kcal
		ささみフライ		たいず油 さとう パンこ でんぶん こめ油	とりこく		25.2 g
		はるさめサラダ		はるさめ たいず油 さとう	おさがなソーセージ	にんじん きゅうり もやし	21.1 g
		ハートのトックとざっくくのトマトスープ		トック ざっくく くらまい さとう	とりこく	にんじん たまねぎ パプリカ トマト	2.9 g
		チョコプリン		さとう こめこ あぶら			
13	金	むぎごはん	○	こめ むぎ きよかまい			671 kcal
		ブレンオムレツ		さとう なたね油 たいず油	たまご		19.7 g
		かりばりあえ		さとう		にんじん きゅうり キャベツ もやし たいこん なす れんこん しょうが しそのは にんじん しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト りんご	19.9 g
		ポークカレー		じゃがいも	ぶたにく		3.8 g
		ミルクケーキ		さとう			

今月の平均栄養価
エネルギー 638kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.1g 食塩相当量 2.6g

今月の岩手県産野菜
ほうれん草 チンゲンサイ 小松菜 切干大根
干し椎茸 トマト もやし りんご きくらげ

		令和7年度		2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
16	月	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			555 kcal
		わかたけしのだに		でんぶん さとう	とりこく あぶらあげ	だけのこ	23.0 g
		あかしそあえ		さとう		キャベツ もやし にんじん きゅうり えだまめ こんにゃく あかしそ うめ	16.1 g
		ごじる		さとうも	とりこく たいず とろけやう みそ	たいこん にんじん さんとうな これぎ ほしいいだけ こんにゃく	3.9 g
17	火	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			670 kcal
		いわしのこうそうあげ		パンこ こむぎこ でんぶん なたね油	いわし	パセリ タイム セージ フェンネル ローレル ローズマリー	26.7 g
		ごもくきんひら		こめ油 さとう こま油 こま	ぶたにく きゅうにく さつまあげ	ごぼう にんじん ビーマン えのきだけ こんにゃく	22 g
		かおりやさいのみそじる			あつあげ みそ	にんじん しょうが じゃが ねぎ キャベツ もやし	2.7 g
		はっさく				はっさく	
18	水	あっぴまいたけごはん	○	こめ きょうかまい	あぶらあげ	まいだけ にんじん ごぼう	635 kcal
		いろどりやさいのたまごやき		サラダ油 さとう せらチン	たまご ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	23.3 g
		ちくさあえ		はるさめ こま油 さとう	あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん	26.1 g
		とうふとあかもくのみそじる			あかもく とうふ みそ	たいこん さんとうな これぎ	3.3 g
19	木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしみにゃう		714 kcal
		ハンバーグマトソース		でんぶん オリーブ油 さとう	ぶたにく とりこく たいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	25.5 g
		ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	おさがなソーセージ	きゅうり にんじん パプリカ たまねぎ	29.5 g
		コーンスープ			ベーコン ぎょうにゃう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ グリンピース	4 g
		ブルーベリージャム		さとう		ブルーベリー	
20	金	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			571 kcal
		ジョアストロベリー		さとう	だっしみにゃう	いちご	27.2 g
		とりこくのケチャマヨやき		さとう ノンエッグマヨネーズ	とりこく	にんじん	9.2 g
		マーボーだいこん		こま油 さとう でんぶん	ぶたにく ぶたレバー たいず みそ	にんじん しょうが にんじん たまねぎ たいこん こんにゃく じゃ	2.6 g
		はたていりやさいタンメン		ラーメン	ぶたにく はたて かまぼこ	にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ	
		アセロラミニゼリー		みずあめ		アセロラ	
23	月						
		天皇誕生日 					
24	火	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			575 kcal
		わふうきんひらつつみやき		さとう こま油 こま	とりこく とうふ せらチン たいず	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	25.2 g
		かんてんサラダ 		こま さとう こま油	かんてん わかめ くきわかめ ふのり こんぶ あおとさかのり あかときかのり しろときかのり ローズマリー	きゅうり にんじん もやし こまつな にんじん	16.6 g
		どさんごじる		じゃがいも にんじんなしマーガリン	ぶたにく みそ	にんじん にんじん たまねぎ たいずもやし コーン	2.3 g
25	水	むぎごはん	○	こめ むぎ きょうかまい			619 kcal
		しろみぎかなフライトマトソースかり		パンこ こむぎこ でんぶん こめ油 さとう なたね油	ホキ	ズッキーニ きピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん トマト にんじん	20.8 g
		チョレギサラダ 		こま油 さとう こま	わかめ きぎみのり	キャベツ きゅうり もやし パプリカ コーン にんじん	19.5 g
		さわにわん			ぶたにく	にんじん ごぼう はくさい だけのこ ねぎ こんにゃく ほしいいだけ	1.5 g
26	木	ぶどうゼリー	○	グラニュー糖		ぶどう	
		うずまきパン		こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	だっしみにゃう		637 kcal
		じゅんじょうポークウィンナー(2はん)		さとう はちみつ	ぶたにく		23.1 g
		あさりとぎりほしだいこんのようふういため		たいず油	あさり ベーコン かたきいわし	きりぼしだいこん パプリカ たまねぎ だけのこ えのきだけ アスパラガス にんじん	32.5 g
27	金	プチプチむぎスープ	○	じゃがいも おしむぎ	とりこく	たまねぎ にんじん キャベツ	2.8 g
		むぎごはん		こめ むぎ きょうかまい			769 kcal
		あかうおのたつたあげ		でんぶん こめ油	あかうお	しょうが	23.0 g
		いろどりやさいのカレーいため 		パンこ でんぶん さとう こめ油	とりこく ぶたにく とうふ あつあげ たいず	たまねぎ えだまめ コーン にんじん しょうが スッキーニ あかピーマン きピーマン なす あかピーマン だけのこ にんじん	18.5 g
		いもにじる	○	さとうも さとう こま油	ぎゅうにく	こんにゃく はくさい ねぎ しめじ	1.4 g
		いよかん				いよかん	

※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・家庭のみでご利用ください。

給食だより・献立表
（盛岡市ホームページ）



令和7年度		2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
2月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			717 kcal
	鶏肉のねぎチリ焼き		砂糖 ごま	鶏肉 味噌	ねぎ しよが	35.4 g
	ピピンパ		ごま油 砂糖 ごま	豚肉 牛肉 大豆 豚レバー	人参 大豆もやし えのきだけ 玉ねぎ こねぎ にんにく	21.3 g
	あさり入りマラータン風スープ		米粉類 ラー油	あさり 豆乳 豆腐	チンゲンサイ もやし 人参 干しいたけ ヤングコーン ねぎ	1.8 g
🌸🌸🌸 節分給食 🌸🌸🌸						
3火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			779 kcal
	いわしの香草揚げ		パン粉 小麦粉 でん粉 なたね油 米油	いわし	パセリ タイム セージ フェンネル ローレル ローズマリー	29.3 g
	もやしのサラダ		ごま ごま油	お魚ソーセージ	人参 きゅうり にんにく にら もやし にんにく	20.7 g
	せんべい汁		かやいせんべい	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 大根 干しいたけ ねぎ にんにく	2.5 g
	節分豆			大豆		
4水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			717 kcal
	和風きんぴら包み焼き		砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 ゼラチン たいす	玉ねぎ ごぼう 人参 しよが	29.8 g
	肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖	豚肉	しよが 玉ねぎ 人参 にんにく インゲン	19.0 g
	冬野菜の味噌汁			鶏肉 ふのり 味噌	白菜 人参 れんこん 切干大根 ねぎ	2.3 g
🍷🍷🍷 イタリア冬季オリンピック応援給食 🍷🍷🍷						
5木	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		766 kcal
	バリッソーネ		砂糖 小麦粉 大豆油 米油	鶏肉 大豆粉	玉ねぎ にんにく トマト	29.4 g
	花野菜サラダ		サラダ油		ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	29.1 g
	ミネストローネ		じゃがいも マカロニ 砂糖	鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 かぼちゃ セロリ トマト	3.2 g
🌸🌸🌸 河南中希望献立 🌸🌸🌸						
6金	わかめご飯	○	米 麦 強化米 水あめ	わかめ		767 kcal
	ジョアブレン		砂糖	脱脂粉乳		31 g
	鶏肉のから揚げ		砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 米粉 米油	鶏肉	にんにく しよが	18.6 g
	納豆和え			納豆 かつお節	きゅうり 白菜 人参 もやし	2.7 g
	豚汁		じゃがいも	豚肉 豆腐 味噌	しよが ごぼう 人参 ねぎ 干しいたけ	
	さつま芋と栗のタルト		さつま芋も 砂糖 ショートニング 米粉 くり サラダ油	豆乳		
9月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			680 kcal
	豚肉のしょうが焼き		砂糖	豚肉	しよが	26.8 g
	茎わかめとごぼうの和え物		砂糖 ごま ごま油	茎わかめ	ごぼう 人参 ほうれん草 もやし にんにく	19.7 g
	かぼちゃの味噌汁		板麩	鶏肉 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 大豆もやし	3.5 g
10火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			942 kcal
	赤魚の竜田揚げ		でん粉 米油	赤魚	しよが	26.5 g
	アスパラガスのおかかマヨ和え		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	かつお節	アスパラガス きゅうり 人参	26.3 g
	卵入りサンラータン風スープ		ラー油	卵	玉ねぎ えのきだけ 人参 にら たけのこ きくらげ	2.7 g
11水		○				
建国記念の日 🇯🇵						
♥♥♥ バレンタイン給食 ♥♥♥						
12木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		715 kcal
	鶏肉のハニーマスタード焼き		はちみつ	鶏肉	しよが	35.0 g
	春雨サラダ		春雨 大豆油 砂糖	お魚ソーセージ	人参 きゅうり もやし	20.1 g
	ハートのトックと雑穀のトマトスープ		トック 雑穀 黒米 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ パプリカ トマト	3.5 g
	チョコプリン		砂糖 米粉			
🌸🌸🌸 城東中希望献立 🌸🌸🌸						
13金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			795 kcal
	味付きゆで卵		砂糖	卵		27.8 g
	かりぼりし和え		砂糖		人参 きゅうり キャベツ もやし 大根 なす れんこん しよが しその葉 にんにく しよが 人参 玉ねぎ セロリ トマト りんご	22.9 g
	ポークカレー		じゃがいも	豚肉		4.4 g
	ミルクケーキ		砂糖			
今月の平均栄養価 エネルギー 731kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.1g			今月の岩手県産野菜 ほうれん草 チンゲンサイ 小松菜 切干大根 干し椎茸 トマト もやし りんご きくらげ			

今月の平均栄養価 エネルギー 731kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.1g	今月の岩手県産野菜 ほうれん草 チンゲンサイ 小松菜 切干大根 干し椎茸 トマト もやし りんご きくらげ
---	---

令和7年度		2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
16 月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			630 kcal
	きのこ信田煮		でん粉 パン粉 砂糖	鶏肉 油揚げ	しいたけ 玉ねぎ 人参 こんにゃく しめじ	25.9 g
	赤しそ和え		砂糖		キャベツ もやし 人参 きゅうり 枝豆 こんにゃく 赤しそ 梅	15.8 g
	呉汁		里芋	鶏肉 大豆 豆乳 味噌	大根 人参 山東菜 こねぎ 干しいたけ こんにゃく	4.6 g
17 火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			727 kcal
	いわしのごま味噌煮		砂糖 ごま 米粉	いわし 味噌		30.6 g
	五目きんぴら		米油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 牛肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 ピーマン えのきたけ こんにゃく	21.1 g
	香り野菜の味噌汁			厚揚げ 味噌	にんにく しよが にら ねぎ キャベツ もやし	2.7 g
18 水	はっさく				はっさく	
	安比舞茸ご飯	○	米 強化米	油揚げ	舞茸 人参 ごぼう	669 kcal
	ねぎ入り厚焼き玉子		砂糖 でん粉 なたね油	卵	ねぎ	26.3 g
	千草和え		春雨 ごま油 砂糖	油揚げ	キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参	21.4 g
豆腐とあかもくの味噌汁			あかもく 豆腐 味噌	大根 山東菜 こねぎ	3.5 g	
19 木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		849 kcal
	ささみフライ		大豆油 砂糖 パン粉 でん粉 米油	鶏肉		29.3 g
	ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	お魚ソーセージ	きゅうり 人参 パプリカ 玉ねぎ	32.9 g
	コーンスープ			ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ グリンピース	4.8 g
20 金	ブルーベリージャム	○	砂糖		ブルーベリー	
	麦ごはん		米 麦 強化米			695 kcal
	ジョアストロベリー		砂糖	脱脂粉乳	いちご	27.2 g
	ぎょうぎ		小麦粉 サラダ油 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にら	11.1 g
23 月	マーボー大根	○	ごま油 砂糖 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆 味噌	にんにく しよが 人参 玉ねぎ 大根 にら こんにゃく	3.0 g
	はたて入り野菜タンメン		ラーメン	豚肉 はたて かまぼこ	人参 もやし キャベツ コーン ねぎ	
	アセロラミニゼリー		水あめ	アセロラ		
	天皇誕生日					
24 火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			652 kcal
	揚げだし豆腐野菜おろしだれ		でん粉 米粉 大豆粉 米油	豆腐 大豆粉	大根 こねぎ	22.2 g
	寒天サラダ		ごま油 砂糖 ごま	寒天 わかめ 茎わかめ ふのり 昆布 青とさかのり 赤とさかのり 白とさかのり ローズマリン	きゅうり 人参 もやし 小松菜 にんにく	20.3 g
	どさんこ汁		じゃがいも 乳なしマーガリン	豚肉 味噌	にんにく 人参 玉ねぎ 大豆もやし コーン	2.2 g
25 水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			659 kcal
	たらのトマトソースがけ		砂糖 なたね油 小麦粉 パン粉 オリーブ油	たら	ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト にんにく パプリカ	27.0 g
	チレギサラダ		ごま油 砂糖 ごま	わかめ 刻みのり	キャベツ きゅうり もやし パプリカ コーン にんにく	14.9 g
	沢煮椀			豚肉	人参 ごぼう 白菜 たけのこ ねぎ こんにゃく 干しいたけ	2.0 g
26 木	ぶどうゼリー	○	グラニュー糖		ぶどう	
	うずまきパン		小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		736 kcal
	鶏肉のケチャマヨ焼き		砂糖 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉	にんにく トマト	33.9 g
	あさりと切干大根の洋風炒め		大豆油	あさり ベーコン 片口いわし	切干大根 パプリカ 玉ねぎ たけのこ えのきたけ アスパラガス にんにく	31.0 g
27 金	プチプチ麦スープ	○	じゃがいも 押し麦	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	4.2 g
	麦ごはん		米 麦 強化米			663 kcal
	赤魚の西京焼き		砂糖	赤魚 味噌		27.8 g
	彩り野菜のカレー炒め		パン粉 でん粉 砂糖 米油	鶏肉 豚肉 豆腐 厚揚げ 大豆	玉ねぎ 枝豆 コーン 人参 しよが スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン なす 青ピーマン たけのこ にんにく	16.1 g
28 土	芋煮汁	○	里芋 砂糖 ごま油	牛肉	こんにゃく 白菜 ねぎ しめじ	1.5 g
	いよかん				いよかん	

＊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
---	--	--------------------------	----------

令和7年度		3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	
2月	むぎごはん		こめ むぎ きよかまい			618 kcal	
	ハッシュポテト		じゃがいも こめこ たいず油		たまねぎ	20.5 g	
	かいそうとツナのカラフルサラダ		オリーブ油 さと	わかめ くきわかめ ふのり こんぶ あおとさかのり しろうとさかのり あかじさかのり きはたまぐろ	もやし にんじん きゅうり えだまめ コーン うめ あおじそ	17.7 g	
	ビーフハヤシ		こむぎこ 油 さと	きゅうり	たまねぎ トマト グリンピース マッシュルーム にんじん	2.9 g	
	ジョアプレーン		さと	だんごみんじょう			
3火	🌸 ひな祭り給食 🌸						
	ちらしずし		こめ きよかまい さと		にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	653 kcal	
	えびフライ		パンこ こむぎこ こめ油	えび たいずこ		23.4 g	
	ほうれんそうのごまあえ	○	さと ごま		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん コーン	21.7 g	
	あさりのすましじる			あさり とろろ かまぼこ	にんじん たけのこ しめじ みつば	3 g	
	ひなまつりゼリー		さと しよぶつ油 でんぶ	とろろ	もも りんご		
4水	むぎごはん		こめ むぎ きよかまい			583 kcal	
	ぎょうざ	○	こむぎこ さと しよぶつ油 ごま油	ぶたにく とりく たいず	キャベツ たまねぎ くら	24.4 g	
	レバニラそぼろいため		ごま油 さと かたくに	ぶたレバー ぶたにく	たけのこ たまねぎ もやし くら しよが	18.2 g	
	わかめとはるさめのちゅうかスープ		はるさめ ごま油 こま	わかめ	ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ	2.1 g	
5木	テーブルロールパン		こむぎこ さと マーガリン ショートニング	だんごみんじょう		641 kcal	
	けんさんハーブチキン	調理員さんの献立		とりく	たまねぎ にんじん パセリ パセリ	27.3 g	
	イタリアンにくじゃが		こめ油 じゃがいも さと	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	28.8 g	
	スパイシーABCスープ		マカロニ	ウインナー	にんじん しよが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.7 g	
6金	わかめごはん		こめ むぎ きよかまい みずあめ	わかめ		618 kcal	
	あかうおのしおこうじやき		さと	あからお		28.2 g	
	チーズいりなっとうあえ	○		なっとう チーズ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	16.2 g	
	せんべいじる		かきせんべい	あぶらあげ	ごぼう にんじん たいこん ほししいたけ ねぎ	2.2 g	
	さつまいもスティック		さつまいも さと しよぶつ油				
9月	むぎごはん		こめ むぎ きよかまい			681 kcal	
	はるまぎ	○	ごま油 たいず油 こむぎこ ショートニング はるさめ さと こめ油	たいず とりく	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ	21.5 g	
	ちゅうかクラゲのサラダ		こま ごま油 さと	くらげ	もやし パプリカ チンゲンサイ こんやく	26.1 g	
	マーボー豆腐		ごま油 かたくに	ぶたにく とろろ みそ	しよが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ くら ねぎ	1.7 g	
10火	あっぱいまいたけごはん		こめ きよかまい さと	あぶらあげ	まいたけ にんじん ごぼう	638 kcal	
	きんぴらつつみやき		さと ごま油 こま	とりく とろろ せうちん たいず	たまねぎ ごぼう にんじん しよが	29.9 g	
	ミルクおから	調理員さんの献立	○	こめ油 さと	ぶたにく おから ちゅうか チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	19.4 g
	いしかりなべ		じゃがいも	さけ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ しよが ねぎ	2.8 g	
	オレンジ				オレンジ		
11水	むぎごはん		こめ むぎ きよかまい			602 kcal	
	けんさんさけのおうごんやき		ノンエッグマヨネーズ	さけ	コーン	27.3 g	
	ふだいさんすぎこんぶのうまに	○	さと こめ油	ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん しめじ えだまめ	21.1 g	
	はちはいじる		かたくに しらたまふ	とろろ あぶらあげ	にんじん えのきだけ こんやく ほししいたけ みつば	2.7 g	
	さくらゼリー		さと みずあめ		さくらんぼ レモン		
12木	🌟 卒業お祝い給食 🌟						
	ソフトフランスパン		こむぎこ さと ショートニング マーガリン	だんごみんじょう		783 kcal	
	フライドチキン		かたくに こむぎこ こめ油	とりく きなこ	しよが にんじん パセリ	30.2 g	
	リボンがたパスタサラダ	○	リボンがたパスタ しよぶつ油 さと		にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん	3.4 g	
	ポークビーンズスープ		こむぎこ さと みずあめ	ぶたにく たいず ひよこまめ	たまねぎ パプリカ トマト パセリ にんじん	2.4 g	
	おいわいいちごクレープ		さと しよぶつ油 こめこ みずあめ	とろろ たいずこ	いちご		
13金	むぎごはん		こめ むぎ きよかまい			624 kcal	
	ヤンニョムさわら	○	でんぶ	こめ油 さと ごま油 こま	さわら	トマト にんじん	24.5 g
	もりおかれいめんふうサラダ		れいめん	ごま油	ハム	もやし にんじん はくさい きゅうり	18.8 g
	さんりくかいそうスープ		みずあめ	ごま油	とろろ わかめ くきわかめ ふのり こんぶ あおとさかのり しろうとさかのり あかじさかのり	2.2 g	
16月	むぎごはん		こめ むぎ きよかまい			588 kcal	
	とりそぼろどんぐ	○	さと	とりく	しよが たまねぎ えだまめ コーン	24.1 g	
	きゅうりのうめあえ		ごま油 さと	かつおぶし	きゅうり にんじん もやし うめ あかしそ	18.3 g	
	きりぼしだいこんのみそしる			あつあげ みそ	きりぼしだいこん しめじ にんじん チンゲンサイ	2.4 g	
	てづくりアップルパイ			パイシート(乳・卵不使用) グラニューとろ	りんご		

3月給食だより



令和7年度 No.12
盛岡市学校給食センター



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に 手をきれいに洗えましたか?	食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?	おはしを正しく使う ことができましたか?
よくかんで味わって 食べられましたか?	バランスの良い食事のとり方が わかりましたか?	自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?	行事食や郷土料理 について知ることができましたか?	楽しい給食時間を 過ごせましたか?

今月の平均栄養価
エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.5g

今月の岩手県産野菜
干しいたけ 切干大根 もやし りんご
ごぼう (ほうれん草 舞茸)

※ 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。

給食だより・献立表
(盛岡市ホームページ)



 令和7年度		3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	身体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2月	✧・✧・✧ 卒業お祝い給食 ✧・✧・✧					
	麦ごはん		米 麦 強化米			981 kcal
	津志田里芋コロッケ		里芋 ジャがいも パン粉 砂糖 米粉 米油			27.4 g
	海藻とツナのカラフルサラダ		オリーブ油 砂糖	わかめ 茎わかめ ふのり こんぶ 青とさかのり 白とさかのり 赤とさかのり きはだまぐろ	もやし 人参 きゅうり 枝豆 コーン 梅 青じそ	32.6 g
	ビーフハヤシ		小麦粉 油 砂糖	牛肉	玉ねぎ トマト グリンピース マッシュルーム にんじん	3.9 g
	お祝い苺クレープ		砂糖 植物油 米粉 水あめ	豆乳 大豆粉	いちご	
	ジョアプレーン		砂糖	脱脂粉乳		
3火	🍡 ひな祭り給食 🍡					
	ちらし寿司		米 強化米 砂糖		人参 たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	707 kcal
	赤魚の塩麹焼き		砂糖	赤魚		32.4 g
	ほうれん草のごま和え	○	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし キャベツ 人参 コーン	15 g
	あさりのすまし汁			あさり 豆腐 かまぼこ	人参 たけのこ しめじ みつば	3.7 g
	ひな祭りゼリー		砂糖 植物油 でん粉	豆乳	もも りんご	
4水	麦ごはん		米 麦 強化米			727 kcal
	雪菜ぎょうざ	○	ごま油 砂糖 小麦粉	豚肉 大豆	キャベツ 香葉 玉ねぎ しよが にんじん	25.8 g
	レバニラそぼろ炒め		ごま油 砂糖 かたくり粉	豚レバー 豚肉	たけのこ 玉ねぎ もやし にら しよが	18.3 g
	わかめと春雨の中華スープ		春雨 ごま油 ごま	わかめ	干しいたけ 人参 白菜 ねぎ	2.7 g
5木	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		815 kcal
	えびフライ	○	パン粉 小麦粉 米油	えび 大豆粉		28 g
	イタリアン肉じゃが		米油 ジャがいも 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト	36 g
	スパイシーABCスープ		マカロニ	ウインナー	にんじん しよが 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	3.2 g
6金	✧・✧・✧ 仙北中学校希望献立 ✧・✧・✧					
	わかめごはん		米 麦 強化米 水あめ	わかめ		839 kcal
	県産鶏のから揚げ		かたくり粉 小麦粉 米油	鶏肉	しよが にんじん	37 g
	チーズ入り納豆和え	○		納豆 チーズ	ほうれん草 もやし キャベツ 人参	22 g
	せんべい汁		かやきせんべい	油揚げ	ごぼう 人参 大根 干しいたけ ねぎ	2.9 g
	さつま芋スティック		さつま芋 砂糖 植物油			
9月	麦ごはん		米 麦 強化米			769 kcal
	ぎょうざ	○	小麦粉 砂糖 植物油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にら	31.6 g
	中華クラゲのサラダ		ごま ごま油 砂糖	くらげ	もやし パプリカ チンゲンサイ こんにゃく	22.1 g
	麻婆豆腐		ごま油 かたくり粉	豚肉 豆腐 味噌	しよが にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ にら ねぎ	2.7 g
10火	安比舞茸ごはん		米 強化米 砂糖	油揚げ	舞茸 人参 ごぼう	751 kcal
	若竹信田煮		でん粉 砂糖	鶏肉 油揚げ	たけのこ	32.6 g
	ミルクおから	○	米油 砂糖	豚肉 おから 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ さやいんげん	22.9 g
	石狩鍋		じゃがいも	鶏 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ しよが ねぎ	3.6 g
	オレンジ				オレンジ	
11水	麦ごはん		米 麦 強化米			826 kcal
	県産さば味噌カツ		パン粉 小麦粉 でん粉 米油 砂糖	さば 味噌 大豆		27.4 g
	昔代産すき昆布のうま煮	○	砂糖 米油	豚肉 昆布	人参 玉ねぎ 切干大根 しめじ 枝豆	33 g
	八杯汁		かたくり粉 白玉粉	豆腐 油揚げ	人参 えのきだけ こんにゃく 干しいたけ みつば	3.8 g
	さくらゼリー		砂糖 水あめ		さくらんぼ レモン	

今月の平均栄養価	
エネルギー	802 kcal
たんぱく質	30.3 g
脂質	25.2 g
食塩相当量	3.3 g

今月の岩手県産野菜	
干しいたけ	切干大根 もやし りんご
ごぼう	ほうれん草 舞茸 里芋

＊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・カニの混ざった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）



3月給食だより



令和7年度 No.12
盛岡市学校給食センター



1年間の振り返りをしよう！



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に 手をきれいに洗えましたか？	食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？ いただきます	おはしを正しく使う ことができましたか？
よくかんで味わって 食べられましたか？	バランスの良い食事のとり方が わかりましたか？ バランス	自分に必要な量を 考えて食べることができましたか？
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？	行事食や郷土料理 について知ることができましたか？	楽しい給食時間を 過ごせましたか？

ご卒業おめでとうございます

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっているのではないのでしょうか。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

