

2025年 9月

伊万里市学校給食センター 1

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実			
1月	麦ごはん						米 麦			674	847
	夏野菜のカレー	○	ふた肉 	ハッピーにんじん	にんじん かぼちゃ 青ピーマン トマト	にんにく だまねぎ なす りんごピューレ		油	カレールウ ウスターソース ケチャップ	22.1	27.0
	ポテトのソテー		ポテトウイシナー			だまねぎ コーン	じゃがいも	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう	21.3	25.6
	レモンゼリー						レモンゼリー			2.1	2.9
2火	ごはん						米			591	774
	かぼちゃひき肉フライ	○	かぼちゃひき肉フライ					油	しょうゆ ウスターソース	18.7	22.8
	ミネラルたっぷりサラダ		大豆 かまぼこ	室わかめ	にんじん	キャベツ ごぼう コーン	三温糖	ごま 油	しょうゆ 酢 塩	19.1	23.9
	野菜スープ		とり肉		にんじん チンゲン菜	だまねぎ エリンギ	じゃがいも		がらボン しょうゆ 塩 こしょう	1.4	1.7
3水	コッペパン						麦コッペパン			583	729
	なすとひき肉の Pasta	○	牛肉 ふた肉		にんじん トマトピューレ	なす だまねぎ 枝豆 にんにく	スパゲティ 三温糖	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう ケチャップ がらスープ 赤ワイン ウスターソース キャロットピラフの素	24.3	29.9
	ハムサラダ		ローズハム		にんじん	キャベツ だまねぎ		野菜いっぱいドレッシング (和風・玉ねぎ)		18.1	21.1
	巨峰		ふるさと食材伊万里の日			巨峰 				2.4	3.1
4木	ごはん						米			599	713
	さばのみりん漬け焼き	○	さばのみりん漬け 焼き							25.1	27.9
	磯香和え			きざのみり	ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖 		しょうゆ	24.8	25.7
	夏野菜のみそ汁		油揚げ みそ		にんじん オクラ	とうがん なす だまねぎ	じゃがいも		煮干しだし	2.5	2.9
5金	ごはん						米			612	777
	酢豚	○	ふた肉		にんじん ピーマン	だまねぎ にんにく	でんぶん 三温糖	油	酢 りんご酢 ケチャップ しょうゆ ウスターソース	24.8	30.3
	タイピーエン		ふた肉		にんじん ねぎ	だまねぎ キャベツ きくらげ	緑豆ほろさめ		酒 がらボン 塩 しょうゆ	20.2	24.1
	手作りふりかけ			あおのり のり しらすぼし			三温糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒	1.5	2.2
8月	麦ごはん						米 麦			619	758
	肉味噌丼の具	○	ふた肉 味噌		にんじん	にんにく しょうが だまねぎ 枝豆	三温糖 でんぶん	油	酒 みりん トウバンジャン しょうゆ	21.6	25.8
	かぼちゃの天ぷら				かぼちゃの天ぷら			油		21.0	23.3
	魚そうめん汁		豆腐 魚そうめん	わかめ	にんじん こまつな	だまねぎ えのきたけ			酒 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし	1.9	2.3
9火	ごはん						米			584	742
	チンジャオロースー	○	ふた肉		ピーマン	しょうが だけのこ にんにく	三温糖 でんぶん 三温糖	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒	20.8	25.5
	きゅうりのピリ辛漬				にんじん	きゅうり		ごま油 ラー油	塩 しょうゆ 酢	24.1	29.2
	もずくスープ		かにかまぼこ	もずく	にんじん チンゲン菜	だまねぎ しめじ		ごま油	酒 塩 こしょう がらボン しょうゆ	1.7	2.0
10水	ごはん						米			626	785
	とり肉の香草焼き		とり肉					オリーブ油	香草シーズニング 酒	25.3	30.8
	ビーンズサラダ	○	まぐろ水煮 ひよこ豆 大豆 レッドキドニー ガルバンゾー			キャベツ きゅうり だまねぎ レモン		エッグゲア	塩 こしょう	24.4	28.6
	ポテトクリームスープ		ポテトウイシナー 白いんげんパスト	スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	だまねぎ にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう 野菜ブイヨン	1.4	1.7
11木	ごはん						米			544	676
	赤魚の照り焼き	○	赤魚		ねぎ	しょうが にんにく	三温糖 でんぶん	ごま油 油 ごま	しょうゆ みりん 酒 塩	25.2	28.2
	きゅうりとなすの酢物		郷土料理		わかめ	きゅうり なす	三温糖		酢 しょうゆ	17.2	19.7
	鶏そぼろスープ		とり肉		にんじん ねぎ	だまねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま	がらボン しょうゆ 塩	1.5	2.1
12金	チキンライス						米			618	711
	コロッケ	○	コロッケ					油	ケチャップ 塩 混ぜ込みチキンライスの素	20.0	22.8
	ツナサラダ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	三温糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう しょうゆ	21.1	26.1
	ラビオリスープ		とり肉		こまつな トマト	だまねぎ しめじ	ラビオリ		がらボン しょうゆ 塩 白ワイン ローレル こしょう	2.0	2.2

使用食材について

以下の6点の食材は、即不使用のものを使用します。

・エッグゲア (マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ローズハム ・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグゲア、鶏がらをがらボンと表記しています。

2025年 9月

伊万里市学校給食センター 2

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちょうしをととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実			
16 火	ごはん ソースカツ こっばなます とりごぼう汁	○	ローズトンカツ 油揚げ みそ とり肉	味めぐり給食（福井県）		にんじん にんじん ねぎ	切干大根 きゅうり たまねぎ ごぼう	米 三温糖 三温糖 ざといも	油 ごま	どんがうソース ス クチャップ 酒 しょうゆ 酢 からし しょうゆ かうおだし 昆布だし	600 733 23.2 26.6 19.0 20.8 1.8 2.2
17 水	ごはん おやこ丼の具 ちくわのいそべ揚げ きゅうりの土佐漬け	○	とり肉 かまぼこ たまご ちくわ かつおぶし	あおのり	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし しょうが	米 三温糖 でんぶん 小麦粉 でんぶん 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ 昆布だし かうおだし しょうゆ	567 764 24.0 31.9 16.3 21.0 2.0 3.1	
18 木	ごはん さけのんにく風味焼き ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	○	さけ 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ	ひじき わかめ	パセリ きぬさや にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう しだい たまねぎ	米 三温糖 ごんにやく 三温糖 じゃがいも	油 油	酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 煮干しだし	560 686 27.6 30.8 15.8 17.3 2.1 2.5	
19 金	少なめごはん カレーうどん ほうれん草のごま酢和え とりと根菜のつくね	○	とり肉 かにかまぼこ とりと根菜のつくね		にんじん ねぎ ほうれん草 にんじん	しいたけ だまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 うどん 三温糖	ごま ごま油	かじーる かじーる しょうゆ かうおだし 昆布だし 塩 酢	614 750 22.1 26.4 18.6 21.6 1.6 2.1	
22 月	ごはん ぶた肉のりんごソース炒め 春雨ときゅうりのサラダ とり肉と冬瓜のスープ	○	ぶた肉 かにかまぼこ とり肉		にんじん ほうれん草 にんじん	だまねぎ にんにく りんごピューレ きゅうり もやし とうがん だまねぎ しょうが にんにく	米 三温糖 でんぶん 三温糖 はるさめ 三温糖	ごま ごま油	酒 塩 ごしょう チャツネ しょうゆ 酢 しょうゆ がらポン 酒 しょうゆ 塩	619 788 27.1 33.5 22.4 27.0 1.8 2.4	
24 水	ごはん ルバーブのきのこソースかけ ほうれん草のサラダ ポタージュスープ	○	ハンバーグ かにかまぼこ 白いんげんペースト	生クリーム 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん パセリ	だまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ だまねぎ ユーニ クリームコーン	米 三温糖 でんぶん じゃがいも 油	エッグテア	しょうゆ みりん しょうゆ りんご酢 野菜ブイヨン 塩 ごしょう ポタージュベース	628 816 21.2 26.9 20.8 25.6 2.1 2.8	
25 木	ごはん とり肉の梅肉焼き おかか和え 冬瓜のみそ汁	○	とり肉 かつおぶし 厚揚げ みそ		にんじん ことまな にんじん ねぎ	ねり梅 もやし キャベツ とうがん だまねぎ しめじ	米 三温糖 三温糖		酒 みりん しょうゆ 煮干しだし	541 677 23.8 28.4 17.2 19.4 1.9 2.6	
26 金	ごはん さんまのかぼすレモン煮 高菜のしらす炒め 肉じゃが	○	さんまのかぼすレ モン煮 ぶた肉	しらすぼし	だかなづけ にんじん きぬさや	だまねぎ しだい じゃがいも 三温糖 ごんにやく	米 三温糖 油	ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ かうおだし	634 769 24.9 29.2 21.2 22.9 2.2 2.6	
29 月	麦ごはん ガバオライスの具 チキンサラダ わかめスープ	○	とり肉 ほぐし煮しどり とうふ かまぼこ	わかめ	赤パプリカ バジル ピーマン にんじん こまつな	にんにく だまねぎ しめじ きゅうり 切干大根 キャベツ レタス だまねぎ	米 麦 三温糖 でんぶん 三温糖	油 ごま油	オイスターソース みりん しょうゆ ごしょう ドレッシングかんきつ しょうゆ 塩 ごしょう がらポン	529 669 22.7 27.6 14.3 16.6 2.3 2.9	
30 火	ごはん とり肉のさんぎ さつまいものごままぶし すまし汁	○	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ にんじん ねぎ	にんにく しょうが 枝豆 しょうが だまねぎ ごぼう えのきたけ	米 でんぶん じゃがいも 三温糖 さつまいも	ごま 油 ごま 煮ごま	しょうゆ 酒 酒 しょうゆ みりん しょうゆ かうおだし 昆布だし	654 817 23.9 28.4 23.9 27.6 1.6 2.0	

★塩・ごしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※9月の行事食※ ・9/1(月)・・・ハッピーにんじん ・9/3(水)・・・ふるさと食材伊万里の日 ・9/11(木)18(木)・・・郷土料理
・9/16(火)・・・ 味めぐり給食 (福井県)



食べ物には3つの大きな働きがあることを知っていますか？
こんだてよてい表の中には食べ物、きいろ・あか・みどりの働きに分けて分類してあります。さがしてみましょう！