

2025 年 10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 水	黒米麦ごはん	郷土料理・おくんち献立				米 黒米 麦			624	761	
	とり天	とり肉	あおのり		にんにく	小麦粉 でんぷん	油	塩 こしょう	24.8	29.3	
	煮ごみ	とり肉 あずき		にんじん	ごぼう れんこん 椎茸	里芋 こんにゃく 三温糖	油 栗	酒 みりん しょうゆ	22.9	26.5	
	はんぺんのお吸い物	はんぺんお椀種 (紅・白)		にんじん ねぎ	はくさい だまねぎ えのきだけ			塩 しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし	1.7	2.0	
2 木	ごはん					米			614	759	
	厚焼卵	厚焼卵							29.2	35.1	
	三色和え	ロースハム		ピーマン にんじん	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ	20.8	23.7	
	豚すき	ぶた肉 焼き豆腐		にんじん ねぎ	だまねぎ はくさい しめじ	こんにゃく 三温糖	油	酒 しょうゆ	2.2	2.8	
3 金	ごはん					米			683	868	
	麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが だまねぎ だけのこ 椎茸	三温糖 でんぷん	ごま油	酒 がらスープ 鶏豚湯 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	24.1	29.5	
	中華サラダ			ほうれん草 にんじん	切干大根	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	22.0	26.2	
	大学芋					スイートポテト	油 黒ゴマ	大学いものタレ	2.8	3.7	
6 月	ごはん/お月見ゼリー		お月見献立			米/お月見ゼリー			710	848	
	さばのみりん漬け焼き	さば						塩 みりん干し調味料	28.5	32.6	
	ひじきの炒め煮	ぶた肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	椎茸	こんにゃく 三温糖	油	みりん 酒 しょうゆ	29.5	31.8	
	白玉汁	とり肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	はくさい	白玉もち	油	塩 しょうゆ みりん	2.5	3.0	
7 火	ごはん					米			617	842	
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉 でんぷん	油	カレー粉	26.1	35.2	
	野菜のごま和え	油揚げ		ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ	19.7	25.3	
	厚揚げと大根の煮物	とり肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん ごぼう 椎茸 しょうが	里芋 こんにゃく 三温糖	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	1.8	2.9	
8 水	ごはん					米			630	789	
	鶏肉の紅葉焼き	とり肉		にんじんペースト		エッグケア パン粉		塩 こしょう 酒	26.1	31.6	
	莚ワカメのきんぴら	ぶた肉	莚わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 三温 糖	油 ごま	みりん しょうゆ	25.0	29.3	
	ほうれん草のみそ汁	厚揚げ みそ		ほうれんそう	だまねぎ	じゃがいも		煮干しだし	1.8	2.2	
9 木	ごはん					米			568	718	
	さんまおかか煮	さんまのおかか煮	ハッピーにんじん			三温糖			20.9	25.2	
	白菜の即席漬		塩昆布	にんじん	はくさい きゅうり しょうが	三温糖		塩 しょうゆ	17.9	20.9	
	だご汁	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	だまねぎ ごぼう しめじ	白玉粉 小麦粉		塩 酒 みりん しょうゆ 煮干しだし	1.5	1.9	
10 金	わかめごはん		炊き込みわかめ			米			567	746	
	コーン入りトマトスープ	とり肉	生クリーム	にんじん トマト	だまねぎ にんにく クリームコーン コーン グリンピース	三温糖	油	ケチャップ 野菜ブイオン 塩 こしょう がらスープ	22.7	29.0	
	五目包子	五目包子							15.4	18.3	
	豚しゃぶサラダ	ぶた肉		にんじん	だまねぎ きゅうり	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ こしょう	2.3	3.3	
14 火	麦ごはん					米 麦			589	845	
	根菜カレー	ぶた肉 大豆		かぼちゃ にんじん	だまねぎ だいこん ごぼう れんこん にんにく		油	ケチャップ カレールウ ウスターソース 赤ワイン	22.8	31.5	
	(中学のみ)ウィンナー	ウィンナー							18.7	31.3	
	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		青じそドレッシング	2.0	3.0	
15 水	ごはん					米			637	829	
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ							22.0	27.5	
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	ポテトサラダベース じゃがいも	エッグケア	りんご酢 こしょう	25.3	32.0	
	野菜スープ	ウィンナー ぶた肉		にんじん	だまねぎ キャベツ	マカロニ		しょうゆ 塩 こしょう 野菜ブイオン	2.0	2.4	
16 木	チキンライス					米		混ぜ込みチキンライス	612	733	
	鶏の唐揚げ	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん	油	塩 こしょう	24.9	29.1	
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	きゅうり コーン		ドレッシングかんきつ		24.1	27.0	
	豆乳入りまろやか味噌汁	厚揚げ みそ 豆乳	わかめ	にんじん ねぎ	だまねぎ はくさい			煮干しだし	2.8	3.6	

使用食材について

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

・エッグケア (マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらボンと表記しています。

2025 年 10 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のになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
17金	すくなめごはん	○	味めぐり給食（山梨）				米			667	868
	豚丼の具		ぶた肉		にんじん 絹さや	たまねぎ しめじ しょうが	三温糖 でんぷん	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ	27.0	33.8
	せいだのたまじ		赤みそ				三温糖 皮つきポテト	油 ごま	みりん	20.5	24.5
	ほうとう		とり肉 油揚げ みそ		かぼちゃ ねぎ	はくさい しめじ	やせうま風平麺		しょうゆ 煮干しだし 昆布だし	2.2	2.7
20月	麦ごはん	○	ぶた肉		赤パプリカ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんごピューレ	でんぷん	油 ごま油	酒 焼き肉のだれ	601	772
	ブルコギ					もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	25.2	31.0
	ほうれん草ナムル				ほうれんそう にんじん		三温糖	ごま ごま油		20.8	25.2
	中華スープ		たまご			たまねぎ レタス しめじ コーン クリームコーン	でんぷん	ごま油	がらボン 塩 こしょう しょうゆ	2.2	3.0
21火	すくなめ 青菜しらすごはん	○					米		いりこ菜めし	620	796
	かぼちゃとさつまいもの コロッケ				かぼちゃとさつまい ものコロッケ			油		20.9	25.5
	大根サラダ		まぐろ水煮	ハッピーにんじん	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ ポッカレモン		エッグケア ごま	塩 しょうゆ	23.1	28.2
	豚汁		ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	酒 煮干しだし	2.7	3.6
22水	ごはん	○	鮭				米			608	770
	鮭のちゃんちゃんやき （魚）						油			29.6	36.0
	鮭のちゃんちゃんやき （野菜）		赤みそ 米みそ		にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ	三温糖	油	みりん しょうゆ	19.2	22.8
	里芋のうま煮		とり肉 こうや豆腐		にんじん いんげん	ごぼう だいこん 椎茸	さといも こんにゃく 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	2.1	2.7
23木	ごはん	○	ぶた肉				米			656	833
	豚肉の梨しょうが焼き				しょうが 梨 たまねぎ	三温糖 でんぷん		みりん 酒 しょうゆ	28.3	35.0	
	れんこんサラダ		かにかまぼこ		にんじん	れんこん きゅうり コーン		エッグケア ごま	しょうゆ	23.8	28.6
	さつま汁		とり肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しょうが	さつまいも		煮干しだし	2.1	2.5
24金	麦ごはん	○	ぶた肉 かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ もやし たまねぎ 椎茸 キャベツ しょうが	でんぷん	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	601	782
	中華丼の具									23.4	29.4
	ぎょうざ		ぎょうざ		にんじん	きゅうり	三温糖 はるさめ	ごま ごま油	酢 しょうゆ	17.6	21.2
	パンサンズー		かにかまぼこ		にんじん		三温糖			1.9	2.4
27月	すくなめごはん	○					米			595	752
	いわしの梅煮		いわしの梅煮							26.6	32.6
	白菜の煮びたし		かつお節 豆腐 油揚げ		こまつな	はくさい	三温糖		しょうゆ	18.8	21.9
	具うどん		とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸 しめじ	うどん		塩 しょうゆ 煮干しだし 昆布だし	1.7	2.4
28火	ごはん	○	とり肉			しょうが	三温糖		みりん 酒 しょうゆ	602	754
	鶏肉の照り焼き				にんじん	きゅうり たまねぎ	三温糖	エッグケア	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう	24.9	30.1
	おからサラダ		ローズハム おから		にんじん こまつな	えのきだけ たまねぎ	おわら蕎麦 でんぷん		塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし	23.5	27.6
	かき玉汁		たまご かまぼこ							1.7	2.1
29水	ごはん	○					米			605	735
	さつまいもの天ぷら						さつまいも天ぷら	油		18.9	22.4
	切り干し大根の含め煮		油揚げ さつま揚げ		にんじん いんげん	切干大根 椎茸	こんにゃく 三温糖	ごま 油 ごま油	酒 みりん しょうゆ	20.1	22.4
	とりごぼう汁		とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん しめじ			塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし	1.2	1.6
30木	ごはん	○	ふるさと食材伊万里の日				米			603	765
	鶏肉の甘酢かけ		とり肉		にんじん 枝豆	れんこん	でんぷん 三温糖	油	塩 酢 しょうゆ	23.6	28.9
	ひじき入り和風ナムル			ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	20.3	24.1
	かぼちゃの味噌汁		豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			煮干しだし	2.7	3.2
31金	麦ごはん	○	ぶた肉 みそ			しょうが にんにく りんごピューレ	三温糖 でんぷん	ごま 油	酒 みりん しょうゆ	598	739
	シシリアン(焼肉)				赤パプリカ	キャベツ きゅうり		1食エッグケア		25.8	31.7
	シシリアン(野菜)									23.1	26.0
	わかめとチンゲン菜の スープ		とり肉	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ		ごま油	こしょう 酒 がらボン 塩 しょうゆ	1.6	2.1

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。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。

※10月の行事食※ ・1日(水)・・・郷土料理(おくんち献立) ・6日(月)・・・お月見献立 ・30日(水)・・・ふるさと食材伊万里の日
・9日(木) 21日(火)・・・ハッピーにんじん ・17日(金)・・・味めぐり給食(山梨県)