



[11月 こんだてよい表]



2025 年 11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	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			
4 火	ごはん					米			577	725	
	鶏肉の塩こうじ焼き	とり肉					油	塩こうじ しょうゆ	26.7	32.0	
	おひたし	油揚げ かつお節		こまつな にんじん	はくさい しめじ	三温糖		しょうゆ	20.0	22.9	
	三平汁	さけ 厚揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく		塩 しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし	1.6	2.1	
5 水	麦ごはん		ハッピーにんじん			米 麦			601	762	
	きのことポークのカレー	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも	油	カレールー チャツネ ウスターソース ケチャップ	21.8	27.0	
	ブロッコリーのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン		野菜いっぱいドレッシング (香味玉ねぎ)		19.6	23.3	
									2.2	2.9	
6 木	ごはん					米			661	806	
	肉みそおでん	牛肉 ぶた肉 さつまあげ うずら卵 米みそ	昆布	にんじん	だいこん	さといも 三温糖 こんにゃく		酒 みりん しょうゆ かつおだし	27.5	32.1	
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮							22.1	24.4	
	りんご				りんご				2.5	2.9	
7 金	ごはん					米			627	778	
	とうふそぼろ丼の具	ぶた肉 とうふ		にんじん いんげん	しょうが しいたけ	三温糖 でんぶん	油	酒 みりん しょうゆ 塩	22.3	26.9	
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ天ぷら			油		22.6	25.9	
	きのこのみそ汁	厚揚げ みそ		ほうれん草	えのきたけ しめじ たまねぎ まいだけ	じゃがいも		煮干しだし	1.7	1.9	
10 月	ごはん					米			658	835	
	筑前煮	とり肉 さつまあげ 白身魚天ぷら		にんじん いんげん	ごぼう れんこん だいこん しいたけ	こんにゃく さといも 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	25.8	31.6	
	ハムとキャベツのごま和え	ローズハム			キャベツ もやし		油		22.7	27.0	
						ごま ごま油	酢 しょうゆ	2.1	2.7		
11 火	ごはん					米			591	772	
	八宝菜	ぶた肉 いか えび うずら卵		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	三温糖 でんぶん	ごま油 油	こしょう 酒 たらこ しょうゆ オイスターソース	28.5	36.0	
	シューマイ	シューマイ Fe&ファイバー							18.4	22.9	
	きんぴられんこん	ぶた肉	茎わかめ	にんじん	れんこん えだまめ	こんにゃく 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	1.6	1.9	
12 水	ごはん					米			686	740	
	キャベツのミンチカツ	彩野菜とキャベツの ミンチカツ				三温糖	油	ウスターソース ケチャップ しょうゆ	21.5	25.2	
	さつまいものサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり	さつまいも	エッグケア	塩 こしょう	25.3	22.5	
	野菜スープ	とり肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ コーン	じゃがいも		塩 こしょう たらこ しょうゆ	1.6	1.4	
13 木	たこめし	たこ	味めぐり給食（兵庫県）			しょうが	米	酒 塩 しょうゆ	551	677	
	さけの塩焼き	さけ						塩	29.5	35.3	
	小松菜ともやしのごま和え	油揚げ		こまつな にんじん	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ	18.9	22.1	
	戦国汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが しめじ	さといも	油	煮干しだし	2.7	3.4	
14 金	ごはん					米			662	827	
	鶏肉の唐揚げはちみつソース	とり肉				小麦粉 でんぶん はちみつ 三温糖	油	塩 こしょう しょうゆ	24.6	29.6	
	フレンチサラダ	ローズハム		赤パプリカ	キャベツ きゅうり コーン		デリシャス ドレッシング		28.0	33.2	
	豆乳スープ	ウインナー 豆乳 白いんげんペースト		かぼちゃ チンゲン菜	たまねぎ		油	コンソメゴールド 塩 こしょう	2.4	3.0	

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ケア、鶏がらをがらボンと表記しています。

みそ汁のよいところ

みそ汁には、どんなすごいところがあるのでしょうか？

● みそを使う

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」と言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。

● 「だし」を使う

次にすごいところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特長は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分の量を少なくすることもできます。

だんだん寒くなると、温かい料理が恋しくなりますよね。身近なみそ汁も、こうした良さがすごさを知ると、ますます口にしたくなってきましたか？

日本の伝統料理の「みそ汁」。大切に後世に伝えていきましょう。

● どんな食材でもおいしく出来上がる

さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、また具のうまみと合わさることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。





[11 月 こんだてよてい表]



2025 年 11 月

伊万里市学校給食センター 2

日	こんだて名	牛乳	さ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とになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		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				
17月	いもごはん	○	ふるさと食材伊万里の日				米 さつまいも	黒ごま	酒 塩	627	779	
	鶏肉の照り焼き		とり肉			しょうが	三温糖		みりん 酒 しょうゆ	28.8	34.4	
	五色なます		油揚げ	昆布	にんじん	だいこん	三温糖		塩 酢 しょうゆ	22.0	25.3	
	くすかけ		郷土料理	とり肉 厚揚げ ほそ切り蒲鉾		にんじん いんげん	ごぼう ししいたけ	さといも 三温糖 こんにゃく でんぶ	酒 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし	2.3	2.9	
18火	ごはん	○					米				683	884
	トマトミートオムレツ		Caオムレツ トマトミート								26.1	32.7
	スパゲティソース		ベーコン	赤パプリカ ピーマン バジル	たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	23.3	29.0		
	チリコンカン		牛肉 ふた肉 大豆 ガルバンソー レッドキドニー	にんじん パセリ トマト トマトジュース トマトピューレ	たまねぎ にんにく	三温糖 でんぶ	油	ケチャップ 塩 こしょう	1.4	1.8		
19水	麦ごはん	○					米 麦		いりこ菜めし	552	700	
	ビビンバ (焼肉)		ふた肉 赤みそ			しょうが にんにく りんごピューレ	でんぶ 三温糖	ごま油	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン	26.1	32.2	
	ビビンバ (ナムル)			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	17.4	20.5		
	もずくスープ		かにかまぼこ	もずく	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ		ごま油	酒 塩 こしょう がらすープ しょうゆ	1.8	2.4	
20木	ごはん	○					米				601	723
	豚肉の梨しょうが焼き		ふた肉			なし しょうが	三温糖		みりん 酒 しょうゆ	27.9	31.3	
	みぞれ和え		ロースハム	ほうれん草 にんじん	だいこん ほうさい	三温糖		酢 しょうゆ みりん	20.7	21.7		
	春雨スープ		とり肉 とびうおボール	にんじん ねぎ	キャベツ ししいたけ	はるさめ		しょうゆ 塩 みりん 煮干しだし	2.2	2.4		
21金	ごはん	○	和食の日				米				619	743
	さんまのしょうが煮		さんまのしょうが煮							23.9	27.2	
	きゅうりとわかめの酢の物		かにかまぼこ	わかめ	にんじん	きゅうり	三温糖		酢 しょうゆ	21.8	23.2	
	吹き寄せ煮		とり肉 厚揚げ		にんじん いんげん	ごぼう だいこん しめじ ししいたけ	さといも 三温糖 こんにゃく	油	みりん しょうゆ かつおだし	1.8	2.1	
25火	ごはん	○					米				648	833
	いかにレモン揚げ煮		中華いか			ポッカレモン	でんぶ 三温糖	油	しょうゆ ワイン	31.2	38.4	
	野菜のごま和え		かにかまぼこ		ごまつな にんじん	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ	21.4	26.3	
	豚肉と野菜のみそ煮		ふた肉 厚揚げ 米みそ 麦みそ		にんじん いんげん	だいこん だけのこ ししいたけ	さといも 三温糖 こんにゃく	油	しょうゆ みりん	1.9	2.5	
26水	【小】食パン/ジャム	○					食パン いちごミックスジャム				510	683
	【中】きなこ揚げパン		きなこ				プレーンロール 三温糖	油	塩	22	27	
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ (大豆 大福豆 金時豆) まぐろ水煮	ほうれん草	えだまめ キャベツ コーン		エッグゲア	塩 しょうゆ	21	37		
	ミネストローネ		ふた肉 ベーコン	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	にんにく たまねぎ だいこん えだまめ	もち麦	油	ケチャップ コンソメゴールド 塩 こしょう ワイン	1.7	2.2		
27木	ごはん	○					米				599	739
	厚焼卵		厚焼卵							26	31	
	手作りふりかけ			しらすぼし あおのり のり			三温糖	ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ	18	20	
	肉じゃが		ふた肉	にんじん いんげん	たまねぎ ししいたけ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	1.9	2.2		
28金	すくなめひじきごはん	○		ひじきごはんの もと			米				610	797
	きつねうどん		油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ししいたけ	うどん 三温糖		酒 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし	21	28	
	子持ちししゃもフライ		子持ちししゃもフライ					油		22	26.0	
	切り干し大根のサラダ		ロースハム	茎わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり ポッカレモン	三温糖	ごま オリーブ油	酢 塩 しょうゆ こしょう	2.1	2.5	

★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。

※11月の行事食※

・5日(水)26日(水)・・・ハッピーにんじん
・17日(月)・・・ふるさと食材伊万里の日

・13日(木)・・・味めぐり給食(兵庫県)
・17日(月)20日(木)・・・郷土料理



1日3食の中で「まごわ(は)やさしい」7つの食品群を献立の中でいただくと、健康によく、栄養バランスのとれる食べ物がそろいます。

