



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		おもに体のちよ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			エネルギー-kcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質g	脂質g
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			塩分g			
8 水	麦ごはん					米 麦			611	771	
	トリニラ丼の具	○	とり肉		にら	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	米粉 でんぷん 三温糖	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう テンメシジャン コチュジャン	24.4	29.8
	もやしナムル			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	22.2	26.4	
	たまねぎ味噌汁		とうふ 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ		煮干しだし	2.6	3.3	
9 木	ごはん					米			536	673	
	チンジャオロース	○	ぶた肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ エリンギ	三温糖 でんぷん	油 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ	25.1	30.4
	ツナときゅうりの和え物		まぐろ水煮		パプリカ	きゅうり	三温糖	ごま油 ラー油	塩 酢 しょうゆ	16.4	19
	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 しょうゆ がらボン	1.6	1.9
10 金	ごはん					米			571	725	
	豚肉のしょうが炒め	○	ぶた肉			たまねぎ しょうが	でんぷん 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	26.1	32.3
	切り干し大根のサラダ		ロースハム	まわかめ	にんじん	切り干し大根 きゅうり ポッカレモン	三温糖	ごま オリーブ油	酢 しょうゆ こしょう 塩	18.4	21.7
	春キャベツの味噌汁		厚揚げ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ			煮干しだし	1.8	2.3
13 月	麦ごはん					米 麦			656	832	
	ポークカレー	○	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも	油	カレーフレーク ケチャップ ウスターソース	21.1	25.3
	フルーツミックス					ぶどう パイナップル 黄桃 バナナ	アゼロラジュレ			1.8	2.3
										1.8	2.3
14 火	ごはん					米			531	667	
	あじフライ	○	あじフライ					油		20.8	25.1
	野菜のあえもの				ほうれん草	もやし コーン キャベツ	三温糖		しょうゆ	15.3	17.4
	春雨汁		桜島鶏肉団子		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ	はるさめ	ごま油	酒 しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし	1.5	1.9
15 水	ごはん					米			553	704	
	豚肉のリンゴソース焼き	○	ぶた肉			たまねぎ にんにく りんごピューレ	三温糖 でんぷん		酒 塩 こしょう ゴールデンチャツネ しょうゆ	24.1	29.8
	りっちゃんサラダ		ロースハム	ひえるコンブ	にんじん トマト	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	三温糖	油	酢 塩	16.7	19.6
	オニオンスープ		かつお節 ポークウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ			しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン がらボン	1.5	2.1
16 木	ごはん					米			697	858	
	ぎょうざ	○	ギョーザ							29.1	34.9
	ハンサンスー		かにかまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	24.4	28
	麻婆豆腐		ぶた肉 とうふ クラッシュ大豆 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	三温糖 でんぷん	油 ごま油	酒 ガラスープ しょうゆ テンメシジャン トウバンジャン	2.5	3.1
17 金	ごはん					米			583	754	
	白身魚の甘酢あん	○	白身魚角切り		パプリカ 黄ピーマン	たまねぎ しょうが しいたけ	でんぷん 三温糖	油 ごま油	塩 酒 酢 しょうゆ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	23.8	29.4
	春キャベツのアーモンド和え				にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	アーモンド		18.3	21.5
	野菜たっぷりみそ汁		厚揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう			煮干しだし	1.9	2.4
20 月	ごはん					米			653	855	
	キャベツのメンチカツ	○	彩野菜とキャベツ のメンチカツ		パプリカ 黄ピーマン	たまねぎ しょうが しいたけ	でんぷん 三温糖	油 ごま油	酒 ガラスープ しょうゆ ケチャップ しょうゆ	24.6	31
	高菜の油炒め				高菜漬け		三温糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	21.9	27.7
	じゃがいものそぼろ煮		とり肉 厚揚げ		にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	2.1	2.6
21 火	ごはん					米			621	803	
	ハンバーグ	○	ハンバーグ				三温糖		ケチャップ ウスターソース ワイン しょうゆ	21.2	26.5
	ポテトサラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	エッグケア	りんご酢 こしょう	23.2	28.9
	小松菜のみそ汁		厚揚げ みそ	わかめ	こまつな	だいこん たまねぎ			煮干しだし	2	2.5

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。



教室のゆかの上で白衣をたたんでいる人をとどき見かけます。多くの人が入り出る教室のゆかには、ほこりやごみがたくさんあります。ゆかの上で白衣をたたむのはやめましょう。



[ 4 月 こんだてよてい表 ]



2026 年 4 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	栄養師			
			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							おもに体のちようしをととのえるもとになる		エネルギー-kcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質g	脂質g	塩分g	
			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					
22	チキンライス 鶏の唐揚げ 海藻サラダ パスタスープ	○					米 米粉 てんぷん		混ぜ込みチキンライス 塩 こしょう	603	717		
23	ごはん いわしの梅煮 きんぴらごぼう かしわ汁	○					米 三温糖		酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	570	695		
24	麦ごはん ビビンバ(焼肉) ビビンバ(ナムル) コーンのスープ	○					米 麦 三温糖 てんぷん		酒 みりん しょうゆ トウバンジャン 酢 しょうゆ がらすープ しょうゆ 塩 こしょう	596	758		
27	ごはん ホキ天玉揚げ たけのこの煮物 豚汁	○		郷土料理			米 三温糖		酒 みりん 塩 しょうゆ 煮干しだし	590	747		
28	ごはん 鶏肉の照り焼き おからサラダ けんちん汁	○					米 三温糖		みりん 酒 しょうゆ しょうゆ りんご酢 塩 こしょう しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし みりん	583	710		
30	すくなめごはん 肉味噌丼の具 発芽玄米入り平つくね 五目うどん	○					米 三温糖 てんぷん		酒 みりん しょうゆ トウバンジャン しょうゆ 煮干しだし 昆布だし	667	858		

★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。

※4月の行事食※ ・13日(月)・・・ハッピーにんじん ・27日(月)・・・郷土料理

人を良くすると書いて「食」  
～学校給食の目標～

がっこう 学校  
きゅうしょく 給食の  
もくひょう 目標



適切な栄養と味覚で、  
軽やかな体と心を育む。



食べることの大切さや  
喜びを知る。



給食を手本に望ましい  
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、  
自分でも考え、判断して  
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも  
って食事をいただくこ  
とができる。



他人のことを考えて  
思いやり、学校生活を  
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統  
や歴史を学び、食文化  
を未来に伝えていく。

