



2026 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	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	
1 火	麦ごはん	○	牛肉 豚肉 大豆		にんじん 赤パプリカ トマト	にんにく しょうが たまねぎ スキニー 枝豆 りんご	米 麦	油	カレー・ブレイク ウスターソース ケチャップ	665	849
	夏野菜入りキーマカレー			ハッピーにんじん						21.8	26.4
	フルーツミックス					みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	カクテルゼリー			21.4	25.8
										1.8	2.4
2 水	黒米麦ごはん	○	献立調理発表会入賞献立				米 麦 黒米			614	770
	豚肉の梨しょうが焼き		豚肉			たまねぎ しょうが なし	三温糖 でんぷん		みりん 酒 しょうゆ	26.8	32.8
	切り干し大根のごま酢和え		かにかまぼこ	くきわかめ	にんじん	切干大根 きゅうり	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	22.0	26.2
	豆乳まろやかみそ汁		鶏肉 厚揚げ みそ 豆乳	わかめ	チンゲン菜 にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干しだし	2.0	2.4
3 木	ゆかりごはん	○	鶏肉				米		ゆかり	522	653
	鶏肉の香草焼き							オリーブ油	酒 香草焼きソースニング	26.7	31.5
	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	13.0	14.3
	ABCスープ		ベーコン		にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ セロリ 塩 こしょう ワイン じゃがいも	カルパソットマカロ ニ じゃがいも		塩 こしょう ワイン しょうゆ たらぼん	2.4	2.8
4 金	ごはん	○	たまごやきあまぐち				米			566	682
	卵焼き									19.8	22.9
	梅ひじきふりかけ			ひじき きざみのり		乾燥カカリカ梅	三温糖	ごま	しょうゆ みりん	22.6	24.0
	鶏肉と冬瓜のスープ		鶏肉		ほうれん草	とうがん たまねぎ しょうが にんにく			酒 しょうゆ 塩 たらぼん	1.8	2.4
7 月	チキンライス	○	かぼちゃひき肉フライ				米		混ぜ込みチキンライス	593	664
	かぼちゃひき肉フライ							油		20.3	22.9
	ミネラルたっぷりサラダ		かにかまぼこ 大豆	くきわかめ	にんじん	キャベツ	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	20.5	23.8
	鶏そぼろスープ		鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	中華スープ しょうゆ 塩	2.9	3.2
8 火	ごはん	○	豚肉 麦みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 し いたけ	三温糖 でんぷん	油	酒 みりん トウバンジャン しょうゆ	635	775
	肉みそ丼の具									21.0	25.0
	さつま芋の天ぷら		かまぼこ	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	さつま芋天ぷら	油	酒 塩 こしょう たらぼん しょうゆ	22.1	25.4
	もずくスープ							ごま油		1.8	2.0
9 水	麦コッパン	○	牛肉 豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ 枝豆 にんにく	麦コッパン			584	912
	なすとひき肉の Pasta						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 ワイン ウスター ソース たらぼん	25.5	36.8
	キャベツの昆布和え			塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	ごま	しょうゆ	18.2	24.2
	巨峰		ふるさと食材伊万里の日：ぶどう				巨峰			2.2	3.9
10 木	ごはん	○	ローストンカツ				米			603	714
	ソースカツ						三温糖	油	とんかつソース ケチャップ ウスターソース 酒 しょうゆ	23.6	26.3
	おかか和え		かつお節		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	三温糖		しょうゆ	21.9	23.1
	鶏ごぼう汁		鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ			しょうゆ 塩 みりん 煮干しだし	2.2	2.5
11 金	ごはん	○	赤魚		ねぎ	にんにく しょうが	米			540	650
	赤魚の香味ソースかけ						三温糖 でんぷん	ごま油 油	しょうゆ みりん 酒 塩	26.8	29.6
	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	ごま	酢 しょうゆ	15.4	16.6
	春雨スープ		鶏肉 とびうおボール		にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ	緑豆はるさめ		しょうゆ 塩 みりん 煮干しだし	1.7	1.9
14 月	ごはん	○	さばのみりん漬け焼き				米			613	733
	さばのみりん漬け焼き									25.2	28.1
	五目さんびら		油あげ			もやし ごぼう いんげん	ごんにゃく	三温糖 油	しょうゆ みりん 酒	25.6	26.8
	わかめとオクラのみそ汁		豆腐 みそ	わかめ	オクラ ねぎ	R7募集みそ汁 山代西小			煮干しだし	2.4	2.8

使用食材について

以下の7点の食材は、乳・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 ・ウインナー

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、
鶏がらをたらぼんと表記しています。

2026 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			
15	少なめごはん カレーうどん 火 発芽玄米入り平つくね ほうれん草のごま酢和え	○	鶏肉 発芽玄米入り平つくね かにかまぼこ		にんじん ねぎ ほうれん草 にんじん	しいたけ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	うどん 		カレールーフレーク カレー粉 しょうゆ かつおだし 昆布だ し	662 849 25.6 31.6 22.8 27.4 2.3 3.0	
16	ごはん チンジャオロースー 水 きゅうりの香味和え タイビーエン	○	豚肉 きゅうり 豚肉		ピーマン にんじん しそ葉 にんじん ねぎ	にんにく しょうが だけのこ きゅうり しょうが 千切りだいこん たまねぎ キャベツ きくらげ	三温糖 でんぶん 三温糖 緑豆ほろさめ	油 こま油 こま油 ラー油	酒 オイスターソー ス しょうゆ しょうゆ 酢 酒 がらボン 塩 しょうゆ	640 811 24.0 29.4 27.2 32.9 1.6 2.0	
17	麦ごはん 親子丼の具 木 ちくわの磯辺揚げ もやしのナムル	○	鶏肉 たまご ぼそ切りかまぼこ ちくわ かにかまぼこ		にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ ごぼう もやし	三温糖 でんぶん 小麦粉 でんぶん 三温糖		酒 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だ し 酢 しょうゆ	589 793 25.4 33.6 18.1 23.1 2.4 3.3	
18	ごはん 金 いわしのしょうが煮 きゅうりのピリカラ漬 魚そうめんのすまし汁	○	いわしのしょうが煮 豆腐 魚そうめん わかめ		にんじん ごまつな ねぎ にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ	三温糖 三温糖	こま油 ラー油	塩 しょうゆ 酢 酒 塩 しょうゆ 昆布だし 煮干しだ し	531 665 19.6 23.6 16.7 19.1 1.9 2.4	
24	ごはん 木 ラフテー イナムドゥチ にんじんシリシリ	○	豚肉 豚肉 米みそ ぼそ切りかまぼこ スクランブルエッグ まぐろ水煮	味めぐり給食：沖縄県		しょうが とうがん しいたけ もやし	米 三温糖 こんにゃく		酒 しょうゆ みりん かつおだし しょうゆ 塩 こしょう	687 856 28.5 33.8 30.1 36.3 2.3 2.6	
25	ごはん／お月見ゼリー 金 さんまのかぼすレモン煮 ひじきの炒め煮 お月見汁	○	さんまのかぼすレモン煮 さつまあげ 大豆 鶏肉 油揚げ	お月見献立		ごぼう だいこん	米 お月見ゼリー こんにゃく 三温糖 白玉もち		酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ かつおだ し 昆布だし	669 792 23.3 26.2 22.6 24.2 2.0 2.2	
28	ごはん 月 鶏肉の塩こうじ焼き ツナときゅうりの和え物 夏野菜のみそ汁	○	鶏肉 まぐろ水煮 油あげ 厚揚げ 麦みそ 米みそ		赤パプリカ かぼちゃ オクラ にんじん	きゅうり とうがん なす た まねぎ	米 三温糖 三温糖	油 こま油 ラー油	塩こうじ しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 煮干しだし	575 721 25.2 30.1 20.7 24.0 1.4 2.0	
29	麦ごはん 火 ガバオライスの具 かぼちゃのサラダ 野菜スープ	○	鶏肉 鶏肉 ウインナー		赤パプリカ ピーマン パジル かぼちゃ にんじん チンゲン菜	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ	米 麦 三温糖 でんぶん 三温糖 じゃがいも	油 こま油 エッグケア	オイスターソー ス みりん しょうゆ こしょう りんご酢 こしょう がらボン しょうゆ 塩 こしょう	629 799 23.3 28.3 24.9 30.2 1.7 2.3	
30	ごはん 水 ハンバーグのデミソース スパゲティサラダ ポタージュスープ	○	ハンバーグ ロースハム 白いんげんペースト		パセリ 赤パプリカ にんじん パセリ	マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ たまねぎ	米 三温糖 スパゲティ じゃがいも		ケチャップ ウ スターソー ス ワイン デミグ ラスソー ス 塩 こしょう 野菜ブイヨン 塩 こ しょう とろけるクリー ムシチュー	650 846 20.6 25.7 24.5 30.4 2.2 2.9	

★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。

※ 9 月の行事食 ※ ・ 1 日 (火)・・・ハッピーにんじん ・ 2 日 (水)・・・佐賀県学校給食献立調理発表会入賞献立
・ 9 日 (水)・・・ふるさと食材伊万里の日 (ぶどう) ・ 11 日 (金)・・・郷土料理
・ 14 日 (月)・・・募集みそ汁 (山代西小) ・ 24 日 (木)・・・味めぐり給食 (沖縄県)



2 日 (水) の給食は、昨年 12 月に行われた「佐賀県学校給食献立調理発表会」において「優良賞」をいただいた献立を実施します。この発表会は、佐賀県内の小・中学校・特別支援学校の給食室や、市町の学校給食センターから、テーマを設けて出品される献立を発表する会でした。「伊万里市学校給食センター」で考えた献立のテーマは「食べる力を育てる、伊万里の献立」です。一年を通して提供している伊万里産の「米」に「黒米」を加えた「黒米麦ごはん」、地元の旬の果物「梨」のすりおろして調味した「豚肉の梨しょうが