

2026 年 10月



伊万里市学校給食センター 1

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					
			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 木	ごはん						米			572	771	
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ	あおのり			小麦粉 でんぷん	油		21.4	28.5	
	切り干し大根の含め煮		油揚げ		にんじん いんげん	切干大根 しいたけ	こんにゃく 三温糖	ごま油 ごま 油	酒 みりん しょうゆ	17.2	22.1	
	こうやどうふのみそ汁		みそ 高野豆腐 厚揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ		ごま油	煮干しだし	2.2	3.3	
2 金	黒米ごはん						米 黒米			584	733	
	とり天	○	とり肉	郷土料理・おくち献立		しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん	油	塩 ごしょう	28.1	33.5	
	煮ごみ		とり肉 あずき		にんじん	ごぼう れんこん しいたけ	こんにゃく 三温糖 さといも	油 栗	しょうゆ 酒 みりん	16.7	19.1	
	はんぺんのお吸い物		はんぺんお椀種 (白・紅)		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきだけ			酒 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	1.8	2.1	
5 月	ごはん						米			696	884	
	麻婆豆腐	○	ふた肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	三温糖 でんぷん	ごま油	酒 からすず 鶏鳴湯 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	23.9	29.0	
	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	22.0	26.2	
	大学芋						さつまいも	油 黒ごま	大学いものタレ	2.3	3.1	
6 火	麦ごはん						米 麦			613	779	
	根菜カレー	○	ふた肉 大豆	ハッピーにんじん		かぼちゃ にんじん	にんにく ごぼう だいこん たまねぎ れんこん		油	ガザヤップ クイツ カレールーフレーク ウスターソース	23.2	28.5
	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			青じそドレッシング	20.3	24.2	
										2.2	2.9	
7 水	ごはん						米			672	817	
	卵焼き	○	たまごやきあまくち							29.7	35.6	
	三色和え		ロースハム		青ピーマン にんじん	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ	27.7	30.6	
	豚すき		ふた肉 焼き豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ 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	
8 木	ごはん						米			602	763	
	鶏肉の甘酢かけ	○	とり肉		にんじん	れんこん 枝豆	でんぷん 三温糖	油	塩 しょうゆ 酢	23.3	28.7	
	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	20.2	24.0	
	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	2.3	3.0	
9 金	少なめごはん						米			595	752	
	いわしの梅煮	○	いわしの梅煮							26.6	32.7	
	白菜の煮びたし		かつお節 豆腐 油揚げ		ごまつな	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 しいたけ しめじ	うどん		塩 しょうゆ 煮干しだし 昆布だし	1.8	2.5	
13 火	少なめ青菜しらすごはん						米		いりこ菜めし	647	780	
	道産パン粉のさくさくメンチカツ	○					道産パン粉の さくさくメンチカツ	油		23.6	27.3	
	大根サラダ		まぐろ水煮		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	25.1	27.9	
	豚汁		ふた肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	こんにゃく さといも	油	酒 煮干しだし	2.4	3.2	
14 水	ごはん						米			643	790	
	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	29.8	34.5	
	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	24.1	27.0	
	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 しいたけ しょうが	こんにゃく 三温糖 さといも	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	1.4	1.9	
15 木	ごはん		味めぐり給食（山梨県）								650	831
	豚肉のりんごソース炒め	○	ふた肉			たまねぎ にんにく りんごピューレ	三温糖 でんぷん		酒 塩 ごしょう しょうゆ ゴールデンチャツネ	26.1	32.1	
	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	18.6	22.0	
	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	2.0	2.7	
16 金	ごはん						米			634	766	
	さばの味噌だれかけ	○	さば 赤みそ			しょうが	三温糖	油 ごま	酒	27.1	30.5	
	おからサラダ		ロースハム おから		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 ごしょう	26.9	29.6	
	かき玉汁		たまご かまぼこ		にんじん ごまつな	えのきだけ たまねぎ	麺 でんぷん		塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし	1.8	2.1	

使用食材について

以下の7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 ・ウインナー ・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

2026 年 10 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		エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
19月	すくなめごはん						米			610	774
	豚丼の具		ぶた肉		にんじん 絹さや	しょうが たまねぎ しめじ	三温糖 でんぶん	油 こま油	オイスターソース しょうゆ	24.2	30.0
	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 こま	しょうゆ	22.2	26.6
	秋のオリジナルみそ汁		募集みそ汁 (大川内小)			たまねぎ	さつまいも		煮干しだし	2.1	2.3
20火	ごはん						米			550	674
	鶏肉のカレー焼き		とり肉		にんにく しょうが				しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	23.6	27.5
	海藻サラダ	○		海藻ミックス	にんじん	きゅうり コーン		ドレッシングかんづつ		18.6	20.7
	けんちん汁		油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん こぼろ	じゃがいも こんにゃく	こま油	しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし	1.7	2.0
21火	きなこ揚げパン (小)		きな粉				プレーンロール 三温糖	油	塩	572	710
	ポテトのソテー		ソーークウィンナー		パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう	20.5	23.7
	野菜スープ	○	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ	油	しょうゆ 塩 野菜ブイヨン こしょう	29.9	32.9
	麦コッペパン (中) / いちごミックスジャム						麦コッペパン いちごミックスジャム			2.2	2.8
22木	わかめごはん						米		炊きこみわかめごはんのもと	557	734
	コーン入りトマトスープ	○	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース コーン クリームコーン	三温糖	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう がらスープ ケチャップ	22.6	29.0
	五目包子		五目包子							15.0	17.7
	豚しゃぶサラダ		ぶた肉		にんじん	たまねぎ きゅうり	三温糖	こま油 こま(ねり)	しょうゆ こしょう	2.2	3.2
23金	ごはん						米			568	717
	さんまおかか煮	○	さんまのおかか煮							20.9	25.2
	白菜の即席漬け			塩昆布	にんじん	はくさい きゅうり しょうが	三温糖		しょうゆ 塩	17.9	20.9
	だご汁		とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ こぼろ 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
26月	ごはん		ぶた肉				米			598	742
	シシリアン (焼肉)	○		ハッピーにんじん		たまねぎ しょうが にんにく りんごビュレ	三温糖 でんぶん	こま 油	塩 みりん しょうゆ 酒	25.6	31.5
	シシリアン (野菜) 1食エッグケア		とり肉	わかめ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり		1食エッグケア		22.9	25.7
	わかめとチンゲン菜のスープ				チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ		こま油	こしょう 酒 塩 がらボン しょうゆ	1.6	2.1
27火	麦ごはん						米 麦			614	755
	中華丼の具	○	ぶた肉 かまぼこ		にんじん こまつな	だけのこ もやし たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	でんぶん	油 こま油	しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	25.4	30.0
	ぎょうざ		ギョーザ							19.0	21.0
	パンサンスー		かにかまぼこ		にんじん	きゅうり	緑豆はるさめ 三温糖	こま こま油	酢 しょうゆ	2.2	2.7
28水	ごはん						米			597	748
	鶏肉の紅葉焼き		とり肉		にんじんペースト		パン粉	エッグケア	塩 こしょう 酒	29.2	35.3
	室ワカメの金平	○	ぶた肉	室わかめ	にんじん	こぼろ	こんにゃく 三温糖	こま 油	しょうゆ みりん	18.9	21.8
	ほうれん草のみそ汁		厚揚げ みそ		ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも		煮干しだし	1.9	2.3
29木	ごはん						米			567	696
	赤魚のにんにく風味焼き	○	赤魚		パセリ	しょうが にんにく	三温糖	油	酒 みりん しょうゆ	27.9	31.9
	磯香和え			きざみのり	ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖		しょうゆ	16.5	18.2
	里芋のうま煮		とり肉 凍り豆腐		にんじん いんげん	こぼろ だいこん 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 酒	1.7	2.1
30金	ごはん						米			597	766
	フルコギ	○	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 りんごビュレ	でんぶん	油 こま油	酒 焼肉のだれ	25.0	30.8
	ほうれん草ナムル				ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖	こま こま油	酢 しょうゆ	20.6	25.0
	卵スープ		たまご			たまねぎ レタス しめじ コーン クリームコーン	でんぶん	こま油	がらボン 塩 こしょう しょうゆ	2.0	2.8

★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※

- ・ 2日 (金)・・・郷土料理 (おくち献立) ・ 6日 (火) 26日 (月)・・・ハッピーにんじん
- ・ 15日 (木)・・・味噌ぐり給食 (山梨県) ・ 19日 (月)・・・募集みそ汁 (大川内小)
- ・ 29日 (木)・・・ふるさと食材伊万里の日 (米)