［ 11 月こんだてよてい表 ］

2026 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はたらき						調味料	栄養価 小学校 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	栄養価 中学校 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま				
			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			
			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			
2 月	麦ごはん						米 麦			593 21.8 3.1	753 26.6 3.9
	ハヤシライス	○	ぶた肉		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく		油	ワイン ハヤシフレーク デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう		
	チキンサラダ		ほぐし蒸し鶏		にんじん	キャベツ きゅうり 切干大根		ドレッシングかんきつ		17.0	19.9
4 水	ごはん						米			654	810
	鶏肉のざんぎ		とり肉			にんにく しょうが	でんぷん	ごま 油	しょうゆ 酒	25.0	29.5
	さつまいものごまぶし	○				枝豆 しょうが	じゃがいも 三温糖 さつまいも	ごま 黒ゴマ	酒 しょうゆ	24.1	27.8
	キムチのみそスープ		ぶた肉 豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ えのきだけ 白菜キムチ		ごま油	煮干しだし	2.3	2.4
5 木	ごはん						米			565	688
	さばの塩焼き		さば					油	塩	26.3	29.4
	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	20.5	21.9
	三平汁		厚揚げ サーモン角切り		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油	塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし 酒	1.3	1.7
6 金	麦ごはん						米 麦			555	704
	焼肉	○	ぶた肉 赤みそ			たまねぎ しょうが にんにく りんご	三温糖 でんぷん	ごま油	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン	26.2	32.3
	ナムル			ハッピーにんじん	ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	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 がらスープ しょうゆ	1.8	2.4
9 月	ごはん						米			702	907
	CaFeほうれん草オムレツ		CaFeほうれん草オムレツ							28.0	34.9
	スパゲティソテー	○	ウインナー		にんじん ほうれんそう	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	25.0	31.3
	チリコンカン		とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム 枝豆	じゃがいも でんぷん	油	ケチャップ とんかつソース 野菜ブイヨン こしょう ワイン チリパウダー 塩 ローレル	2.0	2.5
10 火	ごはん						米			583	770
	ちくわのゆかり揚げ	○	ちくわ				小麦粉 でんぷん	油	ゆかり	23.0	29.8
	五目きんぴら		ぶた肉 油揚げ		にんじん	ごぼう れんこん 椎茸	しらたき 三温糖	ごま 油	酒 しょうゆ	17.1	21.1
	じゃがいものみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		絹さや	たまねぎ	じゃがいも		煮干しだし	2.2	3.3
11 水	きなこ揚げパン（中）	○	きな粉				三温糖 プレーンロール	油	塩	643	513
	麦コッペパン(小)/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			21.0	20.4
	あんかけうどん		とり肉		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん	うどん でんぷん		酒 しょうゆ 塩 煮干しだし 昆布だし	28.4	19.5
	野菜サラダ		ロースハム		パプリカ	キャベツ きゅうり コーン		イタリアン ドレッシング		2.2	2.6
12 木	ごはん						米			621	635
	あじの香草焼き	○	あじ					オリーブ油	香草焼きシーズニング	26.5	29.3
	さつまいものサラダ				にんじん	きゅうり	さつまいも	エッグケア	塩 こしょう	20.6	15.8
	野菜スープ		とり肉		にんじん ドライパセリ	はくさい たまねぎ しめじ コーン	じゃがいも		塩 こしょう がらポン しょうゆ	1.7	1.4
13 金	ごはん						米			586	767
	八宝菜	○	ぶた肉 厚揚げ 桜島鶏肉団子		にんじん ねぎ	ヤングコーン たまねぎ たけのこ はくさい 椎茸	三温糖 でんぷん	ごま油 油	こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース 中華味	25.6	32.2
	しゅうまい		しゅうまい							17.9	22.2
	茎わかめと蓮根の炒め物		ぶた肉	茎わかめ	にんじん	れんこん 枝豆	こんにゃく 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	1.5	2.0
16 月	ごはん						米			717	902
	鶏肉のからあげはちみつソース		とり肉				小麦粉 でんぷん はちみつ 三温糖	油	塩 こしょう しょうゆ	25.3	30.5
	ポテトサラダ	○	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも ポテトサラダベース	エッグケア	こしょう	32.3	38.8
	豆乳スープ		ウインナー 豆乳 白いんげん豆ペースト		かぼちゃ チンゲン菜	たまねぎ		油	野菜ブイヨン 塩 こしょう	2.2	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、鶏がらをがらポンと表記しています。

［ 11 月こんだてよてい表 ］

2026 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はたらき						調味料	栄養価 小学校	栄養価 中学校
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま				
			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			
			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 火	ごはん						米			706	868
	ぎょうざ		ぎょうざ							28.7	34.4
	バンサンスー	○	かにかまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	24.3	27.9
	麻婆豆腐		ぶた肉 豆腐 大豆みそ 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 椎茸	三温糖 でんぷん	油 ごま油	酒 がらスープ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	2.4	2.9
18 水	ごはん						米			574	715
	おでん風煮	○	桜島鶏肉団子 さつま揚げ うずら卵 とり肉 がんもどき	野菜昆布	にんじん	だいこん 椎茸	さといも こんにゃく 三温糖		しょうゆ 酒 みりん かつおだし	23.9	29.3
	高菜のしらす炒め			しらすぼし	だかな漬け		三温糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	16.8	19.7
	りんご					りんご				2.0	2.4
19 木	ごはん						米			612	763
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮							25.3	30.2
	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	20.7	23.9
	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 椎茸	さといも こんにゃく 三温糖	油	みりん しょうゆ かつおだし	1.9	2.3
20 金	ごはん						米			594	748
	豚肉の梨しょうが焼き	○	ぶた肉			りんご しょうが なし にんにく	三温糖		酒 こしょう 塩 しょうゆ	24.4	29.8
	みぞれ和え		ロースハム	郷土料理	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい	三温糖		酢 しょうゆ	20.0	23.7
	さつまいもの味噌汁		豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも		煮干しだし	2.1	2.6
24 火	ごはん						米			661	804
	たまごやき	○	たまごやきあまくち							23.6	27.8
	手作りふりかけ			あおのり のり		だいこん漬け	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん	23.9	25.6
	肉じゃが		ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ 椎茸	じゃがいも こんにゃく 三温	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	2.4	2.9
25 水	ひじきごはん						米		ひじきご飯の素	565	650
	つぼん汁	○	とり肉 厚揚げ	ハッピーにんじん	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 椎茸	さといも こんにゃく		煮干しだし 酒 しょうゆ	17.8	20.4
	さつまいもの天ぷら						さつまいも天ぷら	油		18.6	19.4
	切干し大根のサラダ		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	1.9	2.2
26 木	ごはん			味めぐり給食（福岡県）			米			657	806
	筑前煮	○	とり肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう れんこん だいこん 椎茸	こんにゃく さといも 三温糖	油	かつおだし 酒 みりん しょうゆ	28.1	32.8
	アジフライ		焼けるアジフライ							21.5	23.9
	ハムとキャベツのごま和え		ロースハム			キャベツ もやし		イタリアン ドレッシング	酢 しょうゆ	2.1	2.6
27 金	麦ごはん						米 麦			645	822
	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	カレールーフレーク ケチャップ ウスターソース	19.7	24.0
	フルーツミックス					みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ	アセロラジュレ			18.1	21.4
										1.8	2.3
30 月	ごはん						米			628	779
	ヤンニョムチキン	○	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん 三温糖	油	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ コチュジャン	24.1	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	22.2	24.9
	かみなり汁		豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	ごま油	しょうゆ 酒 塩 煮干しだし かつおだし	2.8	3.3

★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※　・６日（金）・25日(水)・・・ハッピーにんじん　・１８日（水）・・・ふるさと食材伊万里の日（大根）
・20日（金）・・・郷土料理　・26日（木）・・・　味めぐり給食（福岡県）





