



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			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
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 しいたけ	さといも 三温糖 こんにゃく でんぶん		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
	スパゲティソテー		ベーコン		赤パプリカ ピーマン パセリ	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 カルパソ レッドキドニー		にんじん パセリ トマト トマト トマトピューレ	たまねぎ にんにく	三温糖 でんぶん	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	でんぶん 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 がらスープ 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		ローズハム		ほうれん草 にんじん	だいこん ほうきさい	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
	いかのレモン揚げ煮		中華いか			ポッカレモン	でんぶん 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 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）		ほうれん草	えだまめ キャベツ コーン ポッカレモン		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 ローズ	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			しらすほし あおりのり 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		ローズハム	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 ・13日(木)・・・味めぐり給食(兵庫県)
・17日(月)・・・ふるさと食材伊万里の日 ・17日(月) 20日(木)・・・



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。

