

2025 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ぎ						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												
1 水	黒米麦ごはん	郷土料理・おくんち献立				米 黒米・麦 小麦粉	でんぷん	油	塩	こしょう	624	761								
	とり天	○	とり肉	あおのり		にんにく					24.8	29.3								
	煮こみ		とり肉	あずき		にんじん	ごぼう	れんこん 椎茸	里芋	ごんにやく	油	栗	酒	みりん	しょうゆ	22.9	26.5			
	はんぺんのお吸い物		はんぺんお碗種 (紅・白)		にんじん	ねぎ	はくさい	たまねぎ えのきだけ				塩	しょうゆ	酒	かつおだし	昆布だし	1.7	2.0		
2 木	ごはん	○						米									614	759		
	厚焼卵		厚焼卵															29.2	35.1	
	三色和え		ローズハム		ピーマン	にんじん	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ								20.8	23.7	
	豚すき		ぶた肉	焼き豆腐	にんじん	ねぎ	たまねぎ	はくさい しめじ	ごんにやく	三温糖	油	酒	しょうゆ					2.2	2.8	
3 金	ごはん	○	ぶた肉	豆腐		にんじん	ねぎ	にんにく	しょうが	三温糖	でんぷん	ごま油	酒	がらスープ	鶏豚湯		683	868		
	麻婆豆腐		赤みそ			にんじん	ねぎ	たまねぎ	だけのこ 椎茸				しょうゆ	テンメンジャン	トウパンジャン		24.1	29.5		
	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	塩				22.0	26.2		
	大学芋							スイートポテト	油	黒ゴマ	大学いものタレ							2.8	3.7	
6 月	ごはん/お月見ゼリー	○	お月見献立					米/お月見ゼリー										710	848	
	さばのみりん漬け焼き		さば							塩	みりん干し調味料							28.5	32.6	
	ひじきの炒め煮		ぶた肉	大豆	ひじき	にんじん	いんげん	椎茸	ごんにやく	三温糖	油	みりん	酒	しょうゆ				29.5	31.8	
	白玉汁		とり肉	厚揚げ	にんじん	ねぎ	はくさい	白玉もち	油	塩	しょうゆ	みりん						2.5	3.0	
7 火	ごはん	○						米										617	842	
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ					小麦粉	でんぷん	油	カレー粉							26.1	35.2	
	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								19.7	25.3	
	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 椎茸	しょうが	里芋	ごんにやく	三温糖	油	みりん	酒	しょうゆ	かつおだし		1.8	2.9
8 水	ごはん	○						米										630	789	
	鶏肉の紅葉焼き		とり肉		にんじんペースト		エッグケア	パン粉		塩	こしょう	酒						26.1	31.6	
	茎わかめのきんぴら		ぶた肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	ごんにやく	三温糖	油	ごま	みりん	しょうゆ						25.0	29.3	
	ほうれん草のみそ汁		厚揚げ	みそ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも			煮干しだし								1.8	2.2	
9 木	ごはん	○						米										568	718	
	さんまおかか煮		さんまのおかか煮	ハッピーにんじん															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		塩	しょうゆ							17.9	20.9
	だご汁		とり肉	油揚げ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	ごぼう 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
10 金	わかめごはん	○		炊き込みわかめ				米											567	746
	コーン入りトマトスープ		とり肉	生クリーム	にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく	クリームコーン	コーン	グリーンピース	三温糖	油	ケチャップ	野菜フイオン	塩	こしょう	がらスープ	22.7	29.0
	五目包子																		15.4	18.3
	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	ごま油	ごま	しょうゆ	こしょう							2.3	3.3
14 火	麦ごはん	○	ぶた肉	大豆		かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	だいこん	ごぼう	れんこん	にんにく	米	麦					589	845
	根菜カレー												油	ケチャップ	カレールウ	ウスターソース	赤ワイン	22.8	31.5	
	(中学のみ)ウィンナー		ウィンナー																18.7	31.3
	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					2.0	3.0
15 水	ごはん	○											米						637	829
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ																22.0	27.5
	ポテトサラダ		ローズハム		にんじん	きゅうり	ポテトサラダベース	じゃがいも	エッグケア	りんご酢	こしょう							25.3	32.0	
	野菜スープ		ウィンナー	ぶた肉	にんじん	たまねぎ	キャベツ	マカロニ		しょうゆ	塩	こしょう	野菜フイオン					2.0	2.4	
16 木	チキンライス	○							米						混ぜ込みチキンライス				612	733
	鶏の唐揚げ		とり肉			しょうが	にんにく	小麦粉	でんぷん	油	塩	こしょう						24.9	29.1	
	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								24.1	27.0	
	豆乳入りまろやか味噌汁		厚揚げ	みそ	豆乳	わかめ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	はくさい				煮干しだし					2.8	3.6

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 ・ローズハム ・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。

2025 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				エネルギー・kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
17 金	すくなめごはん	○	味めぐり給食（山梨）							667	868	
	豚丼の具		ぶた肉		にんじん 絹さや	たまねぎ しめじ しょうが	三温糖 でんぷん	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ	27.0	33.8	
	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	20.5	24.5	
	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	2.2	2.7	
20 月	麦ごはん	○					米 麦				601	772
	ブルコギ		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 りんごピューレ	でんぷん	油 ごま油	酒 焼き肉のだれ	25.2	31.0	
	ほうれん草ナムル				ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	20.8	25.2	
	中華スープ		たまご			たまねぎ レタス しめじ コーン クリームコーン	でんぷん	ごま油	がらポン 塩 ごしょう しょうゆ	2.2	3.0	
21 火	すくなめ 青菜しらすごはん	○					米			いりこ菜めし	620	796
	かぼちゃとさつまいもの コロッケ				かぼちゃとさつまい ものコロッケ			油			20.9	25.5
	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	23.1	28.2	
	豚汁		ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	酒 煮干しだし	2.7	3.6	
22 水	ごはん	○					米				608	770
	鮭のちゃんちゃんやき （魚）		鮭					油			29.6	36.0
	鮭のちゃんちゃんやき （野菜）		赤みそ 米みそ		にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ	三温糖	油	みりん しょうゆ	19.2	22.8	
	里芋のうま煮		とり肉 こうや豆腐		にんじん いんげん	ごぼう だいこん 椎茸	さといも こんにゃく 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	2.1	2.7	
23 木	ごはん	○					米				656	833
	豚肉の梨しょうが焼き		ぶた肉			しょうが 梨 たまねぎ	三温糖 でんぷん		みりん 酒 しょうゆ	28.3	35.0	
	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 ごま	しょうゆ	23.8	28.6	
	さつま汁		とり肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しょうが	さつまいも		煮干しだし	2.1	2.5	
24 金	麦ごはん	○					米 麦				601	782
	中華丼の具		ぶた肉 かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ もやし たまねぎ 椎茸 キャベツ しょうが	でんぷん	油 ごま油	しょうゆ 塩 ごしょう がらスープ	23.4	29.4	
	ぎょうざ		ぎょうざ							17.6	21.2	
	パンサンズー		かにかまぼこ		にんじん	きゅうり	三温糖 はるさめ	ごま ごま油	酢 しょうゆ	1.9	2.4	
27 月	すくなめごはん	○					米				595	752
	いわしの梅煮		いわしの梅煮								26.6	32.6
	白菜の煮びたし		かつお節 豆腐 油揚げ		こまつな	はくさい	三温糖		しょうゆ	18.8	21.9	
	貝うどん		とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸 しめじ	うどん		塩 しょうゆ 煮干しだし 昆布だし	1.7	2.4	
28 火	ごはん	○					米				602	754
	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	24.9	30.1	
	おからサラダ		ローズハム 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	23.5	27.6	
	かき玉汁		たまご かまぼこ		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ	おわら蕎麦 でんぷん		塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし	1.7	2.1	
29 水	ごはん	○					米				605	735
	さつまいもの天ぷら						さつまいも天ぷら	油			18.9	22.4
	切り干し大根の含め煮		油揚げ さつま揚げ		にんじん いんげん	切干大根 椎茸	こんにゃく 三温糖	ごま 油 ごま油	酒 みりん しょうゆ	20.1	22.4	
	とりごぼう汁		とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん しめじ			塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし	1.2	1.6	
30 木	ごはん	○	ふるさと食材伊万里の日							603	765	
	鶏肉の甘酢かけ		とり肉		にんじん 枝豆	れんこん	でんぷん 三温糖	油	塩 酢 しょうゆ	23.6	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	20.3	24.1	
	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	2.7	3.2	
31 金	麦ごはん	○					米 麦				598	739
	シシリアン(焼肉)		ぶた肉 みそ			しょうが にんにく りんごピューレ	三温糖 でんぷん	ごま 油	酒 みりん しょうゆ	25.8	31.7	
	シシリアン(野菜)				赤パプリカ	キャベツ きゅうり		1食エッグケア		23.1	26.0	
	わかめとチンゲン菜の スープ		とり肉	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ		ごま油	ごしょう 酒 がらポン 塩 しょうゆ	1.6	2.1	

★塩・ごしょう・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※ ・1日(水)・・・郷土料理(おくんち献立) ・6日(月)・・・お月見献立 ・30日(水)・・・ふるさと食材伊万里の日
・9日(木) 21日(火)・・・ハッピーにんじん ・17日(金)・・・味めぐり給食(山梨県)