



[11 月 こんだてよてい表]



修正版

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	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		さいいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるものになる		おもに体のちよ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			
2月	麦ごはん	○					米 麦			593	753
	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 グリーンピース 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	21.8	26.6
	チキンサラダ		ほぐし煮し鶏		にんじん	キャベツ きゅうり 切干大根		ドレッシングかんさう		17.0	19.9
										3.1	3.9
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		ごまつな 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				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 しょうゆ がらすープ 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		ウィンナー		にんじん ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく ごぼう れんこん 椎茸	スパゲティ 	オリーブ油	しょうゆ 塩 しょうゆ	25.0	31.3
	チリコンカン		とり肉 ぶた肉 大豆			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 しょうゆ 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)	○					三温糖 フレーンロール	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 しょうゆ	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 しょうゆ がらボン 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	しょうゆ 酒 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 しょうゆ 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	しょうゆ	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 しょうゆ	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、鶏がらをがらボンと表記しています。



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		おもに体のちようしを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			
17 火	ごはん	○					米			706	868
	ぎょうざ		ぎょうざ							28.7	34.4
	パンサンスー		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		ふた肉 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 だけのこ 椎茸	三温糖 でんぷん	油 ごま油	酒 たらスープ 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 うすら卵 とり肉 一口がんも	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	たかな漬け		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		ふた肉			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		ローズハム	郷土料理		ほうれんそう にんじん	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		ふた肉		にんじん いんげん	たまねぎ 椎茸	じゃがいも こんにゃく 三温糖	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			565	650
	つぼん汁		とり肉 厚揚げ		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		ローズハム	きゅうり	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		ローズハム			キャベツ もやし		ごま ごま油	酢 しょうゆ	2.1	2.6
27 金	麦ごはん	○					米 麦			645	822
	きのこポークのカレー		ふた肉		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 プレーク 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 バイロ缶 黄桃缶 パナナ	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)

