



【 9 月 こんだててい表 】



2026 年 9 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	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー・kcal	たんぱく質g		
			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	脂質g	塩分g			
1 火	麦ごはん	○		牛肉 豚肉 大豆	にんじん 赤パプリカ トマト	にんにく しょうが たまねぎ スズキニ 枝豆 りんご	米 麦	油	カレールー・ブレーク ウスターソース クチャップ	665	849		
	夏野菜入りキーマカレー											21.8	26.4
	フルーツミックス							みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	カクテルゼリー			21.4	25.8
												1.8	2.4
2 水	黒米麦ごはん	○	献立調理発表会入賞献立						米 麦 黒米		614	770	
	豚肉の梨しょうが焼き		豚肉			たまねぎ しょうが なし	三温糖 でんぶん	みりん 酒 しょうゆ	26.8	32.8			
	かにかまぼこ		くきわかめ	にんじん	切干大根 きゅうり	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	22.0	26.2			
	鶏肉 厚揚げ みそ 豆乳		わかめ	チンゲン菜 にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			煮干しだし	2.0	2.4			
3 木	ゆかりごはん	○	鶏肉				米		ゆかり	522	653		
	鶏肉の香草焼き						オリーブ油	酒 香草焼きシーズニング	26.7	31.5			
	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	三温糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう しょうゆ	13.0	14.3		
	ABCスープ			ベーコン	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ セロリ	アルファベットマカロ ニじゃがいも	塩 こしょう ワイン しょうゆ がらボン	2.4	2.8			
4 金	ごはん	○	だまごやきあまくち				米			566	682		
	卵焼き										19.8	22.9	
	梅ひじきふりかけ				ひじき きざみのり		乾燥カリカリ梅	三温糖	ごま	しょうゆ みりん	22.6	24.0	
	鶏肉と冬瓜のスープ			鶏肉	ほうれん草	とうがん たまねぎ しょうが にんにく			酒 しょうゆ 塩 がらボン	1.8	2.4		
7 月	チキンライス	○	かぼちゃひき肉フライ				米		混ぜ込みチキンライス	593	664		
	かぼちゃひき肉フライ							油			20.3	22.9	
	ミネラルたっぷりサラダ			かにかまぼこ 大豆	くきわかめ	にんじん	キャベツ	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	20.5	23.8	
	鶏そぼろスープ			鶏肉	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	中華スープ しょうゆ 塩	2.9	3.2		
8 火	ごはん	○	豚肉 麦みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 しいたけ	米			635	775		
	肉みそ丼の具					三温糖 でんぶん	油	酒 みりん トウバンジャン しょうゆ	21.0	25.0			
	さつま芋の天ぷら						さつまいも天ぷら	油		22.1	25.4		
	もずくスープ			かまぼこ	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ	ごま油	酒 塩 こしょう がらボン しょうゆ	1.8	2.0		
9 水	麦コッペパン	○	牛肉 豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ 枝豆 にんにく	麦コッペパン			584	912		
	なすとひき肉のパスタ					スバゲティ 三温糖	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう クチャップ ワイン ウスターソース がらスープ	25.5	36.8			
	キャベツの昆布和え				塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	ごま	しょうゆ	18.2	24.2	
	巨峰			ふるさと食材伊万里の日：ぶどう						巨峰		2.2	3.9
10 木	ごはん	○	ローstonカツ				米			603	714		
	ソースカツ					三温糖	油	どんかつソース クチャップ ウスターソース 酒 しょう	23.6	26.3			
	おかか和え			かつお節	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	三温糖	しょうゆ	21.9	23.1			
	鶏ごぼう汁			鶏肉	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ		しょうゆ 塩 みりん 煮干しだし	2.2	2.5			
11 金	ごはん	○	赤魚		ねぎ	にんにく しょうが	米			540	650		
	赤魚の香味ソースかけ					三温糖 でんぶん	ごま油 油	しょうゆ みりん 酒 塩	26.8	29.6			
	きゅうりとなすの酢物			郷土料理	わかめ	きゅうり なす	三温糖	酢 しょうゆ	15.4	16.6			
	春雨スープ			鶏肉 とびうおボール	にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ	緑豆はるさめ	しょうゆ 塩 みりん 煮干しだし	1.7	1.9			
14 月	ごはん	○	さばのみりん漬け焼き				米			613	733		
	さばのみりん漬け焼き										25.2	28.1	
	五目さんびら			油あげ		もやし ごぼう いんげん	こんにゃく	三温糖 油	しょうゆ みりん 酒	25.6	26.8		
	わかめとオクラのみそ汁			豆腐 みそ	わかめ	オクラ ねぎ	R7募集みそ汁 山代西小	じゃがいも	煮干しだし	2.4	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 ・ワインナー

※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 9 月

伊万里市学校給食センター 2

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			
15 火	少なめごはん	○					米			662	849
	カレーうどん		鶏肉		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ キャベツ	うどん 		カレールー・ブレイク カレー しょうゆ かつおだし	25.6	31.6
	発芽玄米入り平つくね		発芽玄米入り平つくね							22.8	27.4
	ほうれん草のごま酢和え		かにかまぼこ		ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま ごま油	塩 酢	2.3	3.0
16 水	ごはん	○					米			640	811
	チンジャオロースー		豚肉		ピーマン	にんにく しょうが たけのこ	三温糖 でんぶ	油 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ	24.0	29.4
	きゅうりの香味和え				にんじん しそ葉	きゅうり しょうが 千切りのだいこん		ごま油 ラー油	しょうゆ 酢	27.2	32.9
	タイピーエン		豚肉		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ	緑豆はるさめ		酒 がらボン 塩 しょうゆ	1.6	2.0
17 木	麦ごはん	○					米 麦			589	793
	親子丼の具		鶏肉 たまご ほそ切りかまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	三温糖 でんぶ		酒 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし	25.4	33.6
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのり			小麦粉 でんぶ	油		18.1	23.1
	もやしのナムル		かにかまぼこ		にんじん ほうれん草	もやし	三温糖	ごま油	酢 しょうゆ	2.4	3.3
18 金	ごはん	○					米			531	665
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮							19.6	23.6
	きゅうりのピリカラ漬				にんじん	きゅうり 	三温糖	ごま油 ラー油	塩 しょうゆ 酢	16.7	19.1
	魚そうめんのすまし汁		豆腐 魚そうめん	わかめ	こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ			酒 塩 しょうゆ 昆布だし 煮干しだし	1.9	2.4
24 木	ごはん	○	味めぐり給食： 沖縄県				米			687	856
	ラフテー		豚肉			しょうが	三温糖		酒 しょうゆ みりん かつおだし	28.5	33.8
	イナムドッチ		豚肉 米みそ ほそ切りかまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ	こんにゃく		かつおだし 鶏豚湯	30.1	36.3
	にんじんシリシリ		スグラシブルエッグ まぐろ水煮		にんじん	もやし		油	しょうゆ 塩 こしょう	2.3	2.6
25 金	ごはん／お月見ゼリー	○	お月見献立 				米 お月見ゼリー			669	792
	さんまのかぼすレモン煮		さんまのかぼすレモン煮							23.3	26
	ひじきの炒め煮		さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	蒲	酒 みりん しょうゆ	22.6	24.2
	お月見汁		鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん	白玉もち		塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし	2.0	2.2
28 月	ごはん	○					米			575	721
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉					油	塩こうじ しょうゆ	25.2	30.1
	ツナときゅうりの和え物		まぐろ水煮		赤パプリカ	きゅうり	三温糖	ごま油 ラー油	塩 酢 しょうゆ	20.7	24.0
	夏野菜のみそ汁		油あげ 厚揚げ 麦みそ 米みそ		かぼちゃ オクラ にんじん	とうがん なす たまねぎ			煮干しだし	1.4	2.0
29 火	麦ごはん	○					米 麦			629	799
	ガバオライスの具		鶏肉		赤パプリカ ピーマン バジル	にんにく たまねぎ しめじ	三温糖 でんぶ	油 ごま油	オイスターソース みりん しょうゆ こしょう	23.3	28.3
	かぼちゃのサラダ				かぼちゃ	きゅうり たまねぎ コーン		エッグケア	りんご酢 こしょう	24.9	30.2
	野菜スープ		鶏肉 ウインナー		にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		がらボン しょうゆ 塩 こしょう	1.7	2.3
30 水	ごはん	○					米			650	846
	ハンバーグのデミソース		ハンバーグ		パセリ	マッシュルーム しめじ	三温糖		グチャップ ウスターソース ワイン デミグラスソース	20.6	25.7
	スパゲティサラダ		ロースハム		赤パプリカ	きゅうり キャベツ	スパゲティ	エッグケア	塩 こしょう	24.5	30.4
	ポタージュスープ		白いんげんペースト	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	野菜フイヨン 塩 こしょう とろけるクリームシチュー	2.2	2.9

★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。

※9月の行事食※

・1日(火)・・・ハッピーにんじん

・9日(水)・・・ふるさと食材伊万里の日(ぶどう)

・14日(月)・・・募集みそ汁(山代西小)

・25日(金)・・・お月見献立

・2日(水)・・・佐賀県学校給食献立調理発表会入賞献立

・11日(金)・・・郷土料理

・24日(木)・・・味めぐり給食(沖縄県)

2日(水)の給食は、昨年12月に行われた「佐賀県学校給食献立調理発表会」において「優良賞」をいただいた献立を実施します。この発表会は、佐賀県内の小・中学校・特別支援学校の給食室や、市町の学校給食センターから、テーマを設けて出品される献立を発表する会でした。「伊万里市学校給食センター」で考えた献立のテーマは「食べる力を育てる、伊万里の献立」です。一年を通して提供している伊万里産の「米」に「黒米」を加えた「黒米麦ごはん」、地元の旬の果物「梨」のすりおろして調味した「豚肉の梨しょうが焼き」を作りました。「ふるさと伊万里」の豊かな自然に育まれた旬の食べ物を、これからも味わってほしいと思っています。

