



が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

11月 献立予定表

令和5年度 志免中央小学校

めあて 「すききらいをせず、のこさずたべよう」

にち	曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる				
1	水	【セルフこんだて】 セルフおにぎり(うめぼし) ふたじる きんぴらごぼう りんご	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく	うめぼし にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ ごぼう いんげん りんご	591	22.2	14.6	
2	木	むぎごはん じゃがいものうまに なっとうあえ のりつくだに	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なっとう かつおぶし のり	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ	607	22.5	16.8	
3	金	ぶんかの日							
6	げつ月	むぎごはん こんさいのみそしる おろしソースのハンバーグ こぶきいも ムース	こめ むぎ さといも あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく	れんこん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ だいこん	706	21.4	22.0	
7	か火	むぎごはん ごじる さかなのごまてりやき こまつなのいそあえ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいす みそ さば のり わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	672	26.4	24.0	
8	水	【ふくおかこんだて】 むぎごはん あじつけのり とりすき キャベツのすみそあえ みかん	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ のり	こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし みかん	618	23.0	17.0	
9	木	ハヤシライス げんきサラダ ミニトマト あおりんごゼリー	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン ミニトマト	646	20.3	17.6	
10	金	しょくパン とうふのミートソースに こまつなのソテー フルーツのヨーグルトあえ	パン あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ だいす ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく こまつな コーン エリンギ しめじ みかん パイン もも	600	26.1	18.6	
11	ど土	おべんとうの日							

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。 ※牛乳は毎日つきます。

11月は福岡県『食育・地産地消月間』です。

地域で生産されたものをその地域で消費することを地産地消といいます。

11月は福岡県でおいしい農産物がたくさんとれる時期です。

給食でも積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。

中央小のホームページで、使用している食材や調理の様子を

紹介しています。ぜひ、ご覧ください！



『食育・地産地消月間』にあわせて、福岡県の郷土料理を味わいましょう。



8日(水)とりすき



20日(月)だぶ
いわしのぬかみそだき



30日(木)かしわめし

9日(木) げんきサラダ

1年生の国語『サラダでげんき』に出てくるサラダです。

どんな食べ物が入っているかおぼえていますか？





11月献立予定表 ②

令和5年度

めあて 「すききらいをせず、のこさずたべよう」

志免中央小学校

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しぼう g		
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる					
13	げつ 月	ふりかえきゅうじつ								
14	か 火	【12日～26日は大ずもう11月場所です】 むぎごはん ちゃんこなべ ししゃもフライ きゅうりのすのもの	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ あぶらあげ ししゃも わかめ	にんじん ごぼう にら たまねぎ はくさい きゅうり	607	22.3	19.4		
15	すい 水	むぎごはん けんちんじる ココロコぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのごまあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく	しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく しょうが ブロッコリー	653	26.3	25.4		
16	もく 木	カレーライス はくさいのサラダ いちごのヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく はくさい きゅうり コーン	644	22.0	16.6		
17	きん 金	しょくパン いちじくジャム はくさいのスープ シイラのフライ コールスロー	パン ジャム あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン シイラ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ きくらげ キャベツ コーン	627	23.9	26.3		
20	げつ 月	【ふくおかこんだて】 むぎごはん だぶ いわしのぬかみそだき あおなごますあえ	こめ むぎ さともいも ふ でんぶん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ いわし ハム	にんじん こんにやく ごぼう しいたけ こまつな もやし	600	27.0	17.2		
21	か 火	むぎごはん ぶたにくとだいこんのみそに ブロッコリーのゴマネーズあえ ツナだいず	こめ むぎ さとう あぶら エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム ツナ だいず	だいこん にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こんにやく ブロッコリー キャベツ しょうが	611	23.1	18.1		
22	すい 水	むぎごはん ジャージャンとうふ チンゲンサイのちゅうかあえ りんご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく ハム わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ えのき チンゲンサイ りんご	627	24.1	18.7		
23	もく 木	きんろうかんしゃの日								
24	きん 金	ロールパン ボンゴレスパゲティー キャベツとベーコンのむしに ぶどうゼリー	パン スパゲティー あぶら	ぎゅうにゅう あさり いか ベーコン	アスパラ たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ	627	27.4	18.6		
27	げつ 月	【タイのりょうり】 ガバオライス エビのスープ はるさめサラダ マンゴープリン	こめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ ハム	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん だけのこ チンゲンサイ しめじ きゅうり もやし	572	24.3	17.4		
28	か 火	むぎごはん セロリふりかけ あつあげのみそしる とりのからあげ キャベツのあますあえ	こめ むぎ さつまいも あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく かつおぶし しらすぼし	こんにやく にんじん はくさい ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし セロリ	689	24.8	25.0		
29	すい 水	むぎごはん にくうどん きりぼしだいこんのごますあえ さつまポテト	こめ むぎ かんめん さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	602	20.8	14.3		
30	もく 木	【ふくおかこんだて】 かしわめし とうふのすましじる やさしいりたまごやき だいこんのマヨネーズあえ	こめ あぶら エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ たまご ハム	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ えのき みずな こまつな だいこん キャベツ きゅうり	592	21.7	23.7		
						へいきんえいようりょう 平均栄養量	626	23.7	19.5	
						まじゆんえいようりょう 基準栄養量	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

