



が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

11月 献立予定表

令和6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 k cal	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			
1	きん 金	しよくパン とうふのミートソースに カリブrosラダ オレンジ	パン あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ だいす ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ コーン オレンジ	577	27.7	19.5
4	げつ 月	ふりかえきゅうじつ						
5	か 火	【かごしまけんのりょうり】 けいはん (むぎごはん・スープ・きんしたまご・たくあん) だいこんサラダ・さつまポテト	こめ むぎ ごま さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにつく たまご ハム	にんじん しいたけ きぬさや たくあん だいこん きゅうり	608	20.1	17.8
6	すい 水	むぎごはん にこみうどん こまつなのびたし みかん	こめ むぎ かんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが こまつな みかん	575	20.7	16.2
7	もく 木	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 ブロッコリー	こめ むぎ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ とりにつく ぶたにく	れんこん ごぼう だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ブロッコリー	619	20.9	18.5
8	きん 金	【セルフこんだて】 ドライカレーサンド ポトフ ミニフィッシュ	パン あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ とりにつく ウィンナー ミニフィッシュ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	606	31.1	21.8
9	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。

ふ く お か け ん し ょ く い く ち さ ん ち し ょ う げ つ か ん

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！

😊 県産品を使った食べ物



イチゴジャム



のりのつくだに



シイラフライ



やさしいりたまごやき



新米になりました。

10月下旬から、給食で使用しているお米が、今年とれた新しいお米「新米」に変わりました。

みずみずしくてふっくら、つややかでおいしい新米を味わいましょう。
給食では、福岡県でとれたお米を使っています。



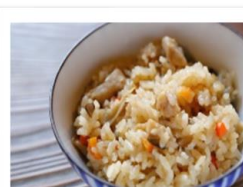
『ふくおかこんだて』もたくさん登場します。



14日(木)とりのすき



20日(水)だぶ



27日(水)かしめし



が っ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

11月献立予定表②

令和6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	しほう 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			
11	げつ 月	 ふりかえきゅうじつ 						
12	か 火	【10日～24日は大ずもう11月場所です】 むぎごはん ちゃんこなべ ししゃもフリッター きゅうりのすのものの	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ ししゃも わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい なら きゅうり	648	23.2	23.3
13	すい 水	むぎごはん じゃがいものうまに なっとうあえ のりのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	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	594	21.6	15.8
14	もく 木	【ふくおかこんだて】 むぎごはん 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	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	609	21.9	17.9
15	きん 金	けんさんむぎパン いちごジャム 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	609	23.3	25.5
18	げつ 月	【ベトナムのりょうり】 むぎごはん フォー はるまき もやしのサラダ パインゼリー	こめ むぎ ひらめんビーフン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり もやし	686	20.2	26.2
19	か 火	★しょくいくの日★ むぎごはん ぶたにくとだいこんのみそに ブロッコリーのマヨネーズあえ りんご	こめ むぎ さとう あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	だいこん にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こんにゃく ブロッコリー コーン りんご	584	18.4	16.3
20	すい 水	【ふくおかこんだて】 むぎごはん だぶ さんまのおかかに あおなのごますあえ やめちゃムース	こめ むぎ さといも でんぶ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ さんま ハム	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ こまつな もやし	698	28.4	24.3
21	もく 木	カレーライス はくさいのサラダ 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 しょうが にんにく はくさい きゅうり コーン	616	21.0	15.7
22	きん 金	【てづくりこんだて】 きなこあげパン ポタージュスープ ブロッコリーのサラダ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう ハム	たまねぎ コーン えだまめ ブロッコリー きゅうり あかピーマン きピーマン	589	23.0	23.8
25	げつ 月	むぎごはん 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 セロリふりかけ	こめ むぎ さつまいも あぶら でんぶ さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく ハム かつおぶし しらすぼし	こんにゃく 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	672	24.0	23.7
26	か 火	むぎごはん チャンポン ポリポリだいずウインナー オレンジ	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら でんぶ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか ウインナー だいず	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ しょうが コーン グリーンピース オレンジ	596	24.7	18.7
27	すい 水	【ふくおかこんだて】 かしわごはん だいこんのすましじる やさしいりたまごやき あおなのごまネーズあえ	こめ さとう はるさめ ごま エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご ハム	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ こまつな もやし コーン	600	23.2	22.9
28	もく 木	むぎごはん ごじる さかなのごまてりやき ほうれんそうのいそあえ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ みそ さば のり	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	655	26.3	24.0
29	きん 金	こめこパン ボンゴレスパゲティー キャベツとベーコンのむしに りんごゼリー	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	グリーンアスパラ たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ	606	29.2	17.4

※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。

へいきんえいようりょう 平均栄養量	618	23.6	19.5
きんえいようりょう 基準栄養量	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%

