



11月 給食献立表

令和6年度

志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	金	○	食パン いちごジャム【よくかんで食べる献立】 チリコンカン 太刀魚フライ カレーマスタートラダ	豚肉 大豆 太刀魚	牛乳	人参 バセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	パン じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	857	35.2	35.8
5	火	○	麦ごはん【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	794	30.1	21.0
6	水	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 ツナじゃが 豚肉のレモン味噌焼き キャベツの甘酢あえ	まぐろ 豚肉	牛乳	人参 キャベツ	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 枝豆 糸こんにゃく レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	794	28.6	20.9
7	木	○	かみかみ大豆ごはん【よくかんで食べる献立】 かき揚げうどん 海そうとキャベツのサラダ ヨーグルト	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ 野菜かき揚げ	米 麦 うどん	油 ごま	890	26.1	27.4
8	金	○	セルフ照り焼きバーガー【手洗いに気をつける】 (パン ハンバーグ キャベツ) かぶのシチュー	ハンバーグ 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	キャベツ にんにく 玉ねぎ かぶ	パン 小麦粉	油 マーガリン	795	34.9	29.1
12	火	○	きのこごはん【旬の食品:きのこ】 みそ汁 いわしの梅煮 もやしとひじきのサラダ	鶏肉 油揚げ いわし ちくわ みそ とうふ	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし えだまめ しょうが しいたけ こんにゃく しめじ	米 麦 砂糖	ごま	791	30.0	24.7
13	水	○	麦ごはん【旬の食品:みかん】 鰯の西京焼き けんちん汁 きんぴらごぼう	豆腐 鶏肉 さわか みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	だいこん しいたけ 白ネギ こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 里いも	油 ごま ごま油	736	33.3	19.5
14	木	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ みかん【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン みかん	米 麦 砂糖	油 ごま油	746	23.7	16.4
15	金	○	県産小麦のパン【食物せんいの多い献立】 ポークビーンズ トマトオムレツ フレンチサラダ アーモンドフッシュ	豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ いりこ	人参 トマト バセリ パプリカ	キャベツ 玉ねぎ にんにく キュウリ	パン じゃがいも	油 アーモンド	836	36.6	33.3
18	月	○	すきやきライス【旬の食品:白菜】 ほき天玉揚げ むらくも汁 白菜のおひたし りんごゼリー	牛肉 豆腐 鶏肉 卵 ほき	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ しめじ はくさい りんご	米 麦 砂糖 里いも	油	798	33.9	22.8
19	火	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 団子汁 ししゃも(2尾) れんこんきんぴら みかん	鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ いんげん	れんこん 玉ねぎ ごぼう しいたけ れんこん 白菜 みかん	米 雑穀 里いも 砂糖 小麦粉 ごま	油 ごま油	811	26.4	21.3
20	水	○	木の葉どんぶり(麦ごはん)【不足しがちな食品:ひじき】 すまし汁 ひじきのサラダ	卵 油揚げ 天ぷら 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 みつば ねぎ	もやし 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	813	31.2	26.1
21	木	○	きのこカレーライス(麦ごはん)【旬の食品:きのこ】 フルーツのヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ グリンピース りんご みかん バイン もも 柿	米 麦 じゃがいも 小麦粉 金時豆	油	789	23.5	15.2
22	金	○	食パン りんごジャム【鉄の多い献立】 ボンゴレスバゲッティー 枝豆メンチカツ 大根のイタリヤンサラダ	あさり メンチカツ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト アスパラガス	だいこん 玉ねぎ にんにく りんご 千切り大根	パン スバゲッティー	油 ドレッシング	836	32.3	25.1
25	月	○	麦ごはん【地産地消:大豆】 肉じゃが 県産大豆の納豆 キャベツとコーンのサラダ	豚肉 納豆 ハム	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 絹さや 玉ねぎ 糸こんにゃく コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	800	28.0	20.3
26	火	○	麦ごはん【旬の食品:さつまいも】 八宝菜 スクールしゅうまい 大学芋	豚肉 えび しゅうまい なた	牛乳	人参 にんにくの芽	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく	米 麦 さつまいも でん粉	油 ごま油 黒ごま	836	26.7	18.5
27	水	○	麦ごはん【不足しがちな食品:豆】 手作りきくらげ佃煮 厚揚げの甘辛いため 金時豆の甘煮	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ しょうが きくらげ	米 麦 金時豆 砂糖 黒糖	油 ごま ごま油	796	29.3	20.8
28	木	○	麦ごはん【不足しがちな食品:いも類】 にら玉スープ キャベツと豚肉のみそ炒め じゃがじゃこ	卵 豚肉 かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ニラ	キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油 黒ごま	744	26.3	18.8
29	金	○	食パン いちじくジャム【食物せんいの多い献立】 ビーンズシチュー キャベツとツナのサラダ りんご	大豆 豚肉 まぐろ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく 青えんどう レモン りんご	パン 砂糖 ヒヨコ豆 赤いんげん	油	804	33.8	22.5
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量		
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										基準栄養量		
										803	30.0	23.1
										830	13~20%	20~30%

★ 今月は、福岡県『食育・地産地消月間』です。

福岡県では、農産物が豊富な11月を『食育・地産地消月間』と定めています。
今月の給食には、福岡県産の食材を取り入れています。家庭でも、地元の
食材を使った献立や郷土料理を作ってみませんか？

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

