令和8年度　11月 給食献立予定表

志免町立志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類	Kcal	g	g
2	月	○	**世界の料理（中国）** 麦ごはん　シュウマイ 八宝菜　大学芋	シュウマイ 豚肉 えび いか	牛乳	人参	白菜 玉ねぎ 筍 深ねぎ 木耳 エリンギ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖	菜種油 ごま油 黒ごま	816	29.5	21.4
4	水	○	**郷土料理（秋田県）** 鶏と卵のそぼろごはん ブロッコリーとカリフラワーのごま和え　きりたんぽ汁	鶏肉 卵 ハム 油揚げ 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 みつば	カリフラワー こんにゃく ごぼう しめじ 筍 深ねぎ	米 麦 砂糖	菜種油 いりごま ねりごま	745	28.9	23.1
5	木	○	**かみかみ献立** 麦ごはん いわしのおかか煮 カレー金平 わかめのすまし汁　ツナ大豆	いわし 豚肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 筍 えのき 千切大根 しょうが	米 麦 砂糖	菜種油	780	33.3	23.2
6	金	○	**じゃがいもを使った献立** 柏型パン　ミンチカツ　ソース ジャーマンポテト　野菜スープ　ヨーグルト	ミンチカツ ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ	柏型パン じゃがいも マロニー	菜種油	776	31.8	29.0
9	月	○	**福岡有明のりを使った献立** すし飯　焼きのり 牛肉の甘辛煮　ささみのマヨ和え　なめこ汁	牛肉 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	いんげん 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 千切大根 コーン なめこ えのき ごぼう	米 砂糖 でん粉 里いも	菜種油 ノンエッグマヨ	802	33.3	25.7
10	火	○	**ファイバー献立** 麦ごはん　プリプリ中華炒め みそワンタン　りんごゼリー	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	こんにゃく 筍 千切大根 木耳 しょうが にんにく もやし 枝豆	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン りんごゼリー	菜種油 ごま油 すりごま	762	29.1	20.3
11	水	○	**旬の食品を使った献立（根菜）** 麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきのさっぱり和え　けんちん汁	鮭 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 芽ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ こんにゃく 大根 れんこん 千切大根	米 麦 パン粉 砂糖 里いも でん粉	ノンエッグマヨ オリーブ油 ごま油	767	38.4	21.9
12	木	○	**博多和牛を使った献立** 麦ごはん　小松菜ときのこのソテー すきやき　みかん	ベーコン 牛肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	コーン えのき しめじ こんにゃく 玉ねぎ 白菜 深ねぎ みかん	米 麦 砂糖	菜種油	865	33.5	35.6
13	金	○	**食品について知ろう！（マーマレード）** コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ　豆乳のクラムチャウダー	鶏肉 あさり 豆乳	牛乳	人参	にんにく キャベツ きゅうり コーン 千切大根 玉ねぎ かぶ 枝豆 マッシュルーム	コッペパン でん粉 マーマレード 砂糖 さつまいも	菜種油	795	35.8	29.7
14	土	×	**【教育の日】給食はありません**									
16	月	×	**教育の日　振替休日**									
17	火	○	**大相撲九州場所献立** 麦ごはん さんまのみぞれ煮 小松菜ののり酢和え　ちゃんこ汁	さんま 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参 にら	キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ えのき にんにく しょうが	米 麦 砂糖 マロニー	菜種油	747	31.5	23.2
18	水	○	**旬の食品を使った献立（きのこ）** 麦ごはん　ポークきのこカレー フレンチサラダ　八女茶ムース	豚肉 白いんげん豆 レバー ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 八女茶ムース	人参 トマト ブロッコリー	しめじ えのき エリンギ 玉ねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	790	26.1	21.1
19	木	○	**食品について知ろう！（竹輪）** わかめごはん　竹輪のいそべ揚げ いなり和え　うどん	竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ 青のり	ほうれん草 人参	キャベツ 深ねぎ	米 麦 米粉 でん粉 砂糖 うどん	菜種油	814	27.2	23.3
20	金	○	**地場産物を使った献立** 県産麦のパン　ミートオムレツ れんこんのサラダ　ポークビーンズ	卵 豚肉 大豆	牛乳	人参	れんこん きゅうり 玉ねぎ 枝豆 にんにく	県産麦のパン 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ 菜種油	756	29.5	27.6
24	火	○	**食育の日** 麦ごはん　あじのごまだれかけ もやしのおひたし　豚汁	あじ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ ねぎ	しょうが もやし こんにゃく 大根 れんこん ごぼう	米 麦 砂糖	いりごま すりごま	740	34.4	20.6
25	水	○	**地場産物を使った献立** 麦ごはん 納豆 ブロッコリーとじゃこサラダ　じゃがいもの南蛮煮	納豆 豚肉 みそ	牛乳 白すり	ブロッコリー 人参	キャベツ こんにゃく ごぼう しょうが グリンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 菜種油	768	29.4	19.4
26	木	○	**郷土料理（福岡県）** 麦ごはん　ぎすけ煮 鶏の水炊き　りんご	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 いりこ	人参 しゅんぎく	白菜 玉ねぎ りんご	米 麦 でん粉 砂糖 マロニー	菜種油 いりごま	793	33.9	24.8
27	金	○	**衛生に気を付ける献立** ハニートースト　アスパラのごまネーズ和え チリコンカン　さつまいもと栗のタルト	ハム 豚肉 大豆	牛乳	アスパラガス ブロッコリー 人参 トマト	レモン コーン 玉ねぎ 千切大根 にんにく	食パン 砂糖 蜂蜜 さつまいもと栗のタルト	バター いりごま ノンエッグマヨ 菜種油	756	26.0	35.3
30	月	○	**カルシウム強化献立** 麦ごはん きびなごカリカリフライ 白菜のごま和え　麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 きびなご	人参 にら	キャベツ 白菜 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 いりごま ごま油	749	26.5	21.5

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

平均栄養量	779	31.0	24.8
基準栄養量	830	13～20%	20～30%

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。
※今月は11月24日の「和食の日」にちなんで、24日に実施いたします。

※給食中止日　　全学年 ：11月14日（土）