11月　給食献立表

令 和 8 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	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	kcal	g	g
2	月	○	麦ごはん　【食物せんいの多い献立】 鰆の西京焼き　けんちん汁 きんぴらごぼう	豆腐　鶏肉 さわら 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	765	34.2	20.7
4	水	○	麦ごはん　【不足しがちな食品:いも類】 にら玉ｽｰﾌﾟ　ｷｬﾍﾞﾂと豚肉のみそ炒め じゃがじゃこ	卵　豆腐 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	757	27.2	19.5
5	木	○	さつまいもごはん　みそしる　【旧2の6　2班作成献立】 鮭の甘塩焼き　ちんげん菜とにんじん炒め みかん	豆腐　油揚げ 鮭　ベーコン みそ	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜	玉ねぎ　しめじ えのきだけ　コーン みかん	米　麦 さつまいも	油 ごま	750	29.7	19.3
6	金	○	柏型パン【不足しがちな食品:大豆】 チリコンカン　太刀魚フライ カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆 太刀魚	牛乳	人参　パセリ 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 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	848	37.0	36.8
9	月	○	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　グリンピース 玉ねぎ　しいたけ ごぼう	米　麦 うどん じゃがいも	油 ごま	841	26.8	20.8
10	火	○	麦ご飯【不足しがちな食品:きのこ】 むらくも汁　あじフライ ささみとキャベツのしそ風味あえ　りんご	鶏肉　豆腐 あじ　卵 なると	牛乳	人参 ねぎ しそ	キャベツ しめじ　しいたけ りんご	米　麦 でんぷん	油	761	31.9	22.8
11	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 魚そうめん汁　すきやき 小松菜あえ	豆腐　牛肉 魚そうめん かまぼこ　まぐろ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし　白ねぎ　白菜 玉ねぎ　糸こんにゃく えのきだけ　レモン	米　麦 砂糖	油 ごま	878	36.2	31.9
12	木	○	きのこごはん　【旧2の7　3班作成献立】 いわしの梅煮　さつま汁 白菜のおひたし	鶏肉　油揚げ いわし　みそ 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	はくさい　白ネギ　こんにゃく えだまめ　しいたけ こんにゃく　しめじ　ごぼう	米　麦 砂糖 さつまいも	ごま	812	32.5	25.9
13	金	○	コッペパン【食物せんいの多い献立】 秋の実りシチュー　鶏のマーマレード焼き グリーンサラダ	鶏肉	牛乳　チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	キャベツ　玉ねぎ マッシュルーム　にんにく レモン　しめじ　コーン　マーマレード	パン 小麦粉 さつまいも	油 マーガリン	849	33.2	31.1
17	火	○	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 大豆の黒糖がらめ	豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳 いりこ	人参 にら	玉ねぎ　キャベツ しょうが きくらげ	米　麦 さつまいも 砂糖　黒糖	ごま ごま油 黒ごま	832	34.0	23.9
18	水	○	雑穀ごはん　【食育の日の献立】 団子汁　鯖の塩焼き れんこんきんぴら	鶏肉 みそ さば	牛乳	人参 いんげん	れんこん　玉ねぎ　白ネギ ごぼう　しいたけ 白菜	米　雑穀 里いも 砂糖　小麦粉	油 ごま油 ごま	844	35.3	25.0
19	木	○	牛めし　【食物せんいの多い献立　】 春雨スープ　ほき天玉揚げ ほうれん草のごま酢あえ　いよかんゼリー	牛肉 鶏肉 ほき	牛乳	人参 ほうれん草 にら	キャベツ　グリンピース コーン　玉ねぎ　しいたけ いよかん	米　麦 春雨	油 ごま	832	32.2	21.9
20	金	○	県産小麦のパン　【鉄の多い献立】 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 卵	牛乳 いりこ	人参 トマト　パセリ 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	763	34.1	28.6
24	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　黄桃コンポート	豆腐　牛肉 豚肉　みそ	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　黄桃	米　麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	824	31.5	21.5
25	水	○	麦ごはん　【地産地消:大豆】 有明のり　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 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	809	29.1	20.7
26	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　パイン　もも　柿	米　麦 じゃがいも 小麦粉　金時豆	油	777	23.5	15.2
27	金	○	コッペパン　ブルーベリージャム【鉄の多い献立】 ボンゴレスパゲッティー 枝豆メンチカツ　大根のｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ	あさり	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 千切り大根	パン スパゲッティー	油 ドレッシング	803	31.6	24.7
30	月	○	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 なると	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	852	25.2	19.5
※ 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			811	31.4	23.9
※ 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			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？

県民スローガン　福岡県
福 いただきます！ 福岡のおいしい幸せ

★　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。（今月は、18日に実施します。）