

令和7年度

小学校 11月分 学校給食献立表



鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て			主に体をつくる もとになる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとになる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主 食 等	乳 類	副 食					
3	月	ぶ ん か の ひ							★11月の給食は、いろいろなすがたに変身した大豆が登場します!どのように変身しているか、探してみよう!
4	火	しよくパン メープル&マーガリン	○	ポークシチュー ツナサラダ	ぶたにく まぐろ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり どうもろこし	パン メープル マーガリン じゃがいも なたねあぶら さとう	579	★11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」です。よくかんで食べると 歯が丈夫になったり、だ液がよく出て 虫歯の予防になつたりします。一口30回を目安によくかんでいただきます! 
5	水	さがけのりょうり ごはん (シシリアンライス)	○	シシリアンライスのぐ (にくいため・ゆでやさい) マカロニスープ	ぶたにく ベーコン	パプリカ にんじん こまつな パセリ どうもろこし えのきたけ	こめ さとう マヨネーズ マカロニ	620	
6	木	むぎごはん	○	マーボーどうふ バンサンスー	とうふ ぶたにく あかみそ たまご	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう はるさめ ごま でんぶん	619	
7	金	8日:いいはのひ ねじりパン	○	にくだんごスープ ごぼうとピーナッツのサラダ ヨーグルト	とりにく ヨーグルト	にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ きゅうり ごぼう	ねじりパン パンこ ピーナッツ さとう	520	
10	月	ごはん	○	みそちゃんこなべ ゆかりあえ 	とりにく たら とうふ みそ	にんじん しゅんぎく しいたけ キャベツ しそ きゅうり もやし	こめ マロニー	531	★11月9日から大ずもう九州場所が始まります。10日は、それにちなんで、力士がよく食べる「ちゃんこ鍋」を献立に入れました。
11	火	しよくパン くろまめきなこクリーム	○	ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう どうもろこし	しよくパン じゃがいも なたねあぶら さとう	559	★直方市のB級グルメである「直方焼きスパ」が14日に登場します。直方焼きスパの作り方には4つのルールがあります。 ①スパゲティ麺を使うこと。 ②豚肉、キャベツ、玉ねぎを使うこと。 ③トマトケチャップを使うこと。 ④麺も具も焼くこと。
12	水	ごはん ふりかけ	○	カレーうどん れんこんのごまドレあえ	ぶたにく あぶらあげ とりにく かつお いわし	にんじん たまねぎ れんこん きゅうり どうもろこし	こめ うどん ごま	653	
13	木	ごはん	○	ホキのあおさフライ わふうサラダ かきたまじる	ホキ あおさ たまご とうふ わかめ かまぼこ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ なたねあぶら さとう でんぶん	597	
14	金	キャロットパン	○	のおがたやきスパ だいずサラダ	ぶたにく だいず まぐろ	バジル にんじん キャベツ たまねぎ しめじ にんにく きゅうり レモン	キャロットパン なたねあぶら スパゲティ オリーブあぶら マヨネーズ	661	
17	月	せかいのりょうり かんこく むぎごはん (ビビンバ) 	○	ビビンバのぐ わかめスープ	ぶたにく とうふ わかめ	にんじん しょうが にんにく こまつな もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう	545	★5日に佐賀県のご当地グルメの「シシリアンライス」が登場しています。シシリアンライスは、1枚の皿にあたたかいごはんをしき、その上に炒めたお肉と野菜を盛り合わせ、マヨネーズをかけたものが基本で、お店それぞれでオリジナルのシシリアンライスを作っているそうです。
18	火	けんさんこむぎしよくパン	○	さつまいものシチュー アーモンドサラダ	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ どうもろこし	さつまいも さとう なたねあぶら なまクリーム アーモンド	541	★17日、27日は韓国の料理が登場しています。17日のビビンバは韓国語では、「ビビンバツ」と発音します。「ビビン」は「混ぜる」、「バツ」は「ご飯」を意味します。わかめスープは韓国ではお誕生日など、お祝いの席に欠かせない料理だそうです。27日の「チャブチェ」は野菜、肉、春雨炒め合わせた、韓国の家庭料理のひとつです。「テジクツパ」の「テジ」は「豚肉」、「クツ」はスープ、「パ」はごはんという意味です。スープごはんにかけて食べます。
19	水	ごはん あじつけのり	○	とりすき だいこんサラダ	とりにく とうふ まぐろ	にんじん こんにゃく たまねぎ はくさい えのきたけ だいこん きゅうり どうもろこし レモン	こめ さとう	587	
20	木	ごはん	○	いわしのしょうがに おからのいりに やさいのみそしる	おから とりにく いわし あぶらあげ みそ	にんじん しょうが ごぼう こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう	614	
21	金	しよくパン りんごジャム	○	コロッケ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにく ベーコン	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ トマト キャベツ たまねぎ	しよくパン りんごジャム じゃがいも パンこ マヨネーズ マカロニ	634	
24	月	ふ り か え き ゅ う じ つ							
25	火	クレセントロール (ハンバーガ)	○	ハンバーグのケチャップソースかけ ゆでやさい クラムチャウダー	とりにく ぶたにく ベーコン	トマト にんじん キャベツ たまねぎ	クレセントロール なたねあぶら さとう じゃがいも	592	★17日、27日は韓国の料理が登場しています。17日のビビンバは韓国語では、「ビビンバツ」と発音します。「ビビン」は「混ぜる」、「バツ」は「ご飯」を意味します。わかめスープは韓国ではお誕生日など、お祝いの席に欠かせない料理だそうです。27日の「チャブチェ」は野菜、肉、春雨炒め合わせた、韓国の家庭料理のひとつです。「テジクツパ」の「テジ」は「豚肉」、「クツ」はスープ、「パ」はごはんという意味です。スープごはんにかけて食べます。
26	水	せかいのりょうり かんこく ごはん 	○	チャブチェ テジクツパ りんごゼリー	ぶたにく ベーコン	にんじん にんにく たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ ねぎ しいたけ もやし えのきたけ	こめ はるさめ ごまあぶら なたねあぶら さとう りんごゼリー	594	
27	木	むぎごはん	○	チキンカレー コールスローサラダ	とりにく チーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ さとう	604	
28	金	しよくパン いちごジャム	○	ホキのピザソースやき 小松菜とウインナーのサラダ ラビオリスープ	ホキ ウインナー とりにく ぶたにく	こまつな にんじん パセリ キャベツ どうもろこし たまねぎ えのきたけ	しよくパン いちごジャム なたねあぶら さとう ごま こむぎこ	554	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★11月の鞍手町の地場産物は「さつまいも、キャベツ、はくさい」を予定しています。

★学校行事による給食の中止日が各校、各学年で異なりますので、学校のお知らせ等でご確認ください。