

令和7年度

中学校 11月分 学校給食献立表



鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	献立			体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主食等	牛乳	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂・種実類		
3	月	文化の日										★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、探してみましょう!
4	火	食パン メープル&マーガリン	○	ポークシチュー ツナサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	食パン メープル じゃが芋 砂糖	マーガリン 菜種油	714	★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 虫歯の予防になります。一口30回を目安によくかんでいただきます!う!
5	水	佐賀県の料理 ごはん (シシリアンライス)	○	シシリアンライスの具 (肉炒め・ゆで野菜) マカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	パプリカ 人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ	米 砂糖 マカロニ	菜種油 マヨネーズ	755	
6	木	麦ごはん	○	マーボー豆腐 バンサンスー	豆腐 豚肉 あかみそ たまご	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 春雨 ごま でんぷん	ごま油	753	
7	金	8日:いい歯の日 きなこ揚げパン	○	肉団子スープ ごぼうとピーナッツのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ えのきたけ きゅうり ごぼう	ねじりパン きな粉 パン粉 砂糖	菜種油 ピーナッツ	708	
10	月	ごはん	○	みそちゃんこ鍋 ゆかりあえ	鶏肉 タラ 豆腐 みそ	牛乳	人参 しゅんぎく しそ	ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ きゅうり もやし	米 マロニー		639	★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。
11	火	食パン 黒豆きなこクリーム	○	ポークビーンズ ほうれん草サラダ	大豆 豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこし	食パン じゃが芋 砂糖	黒豆きなこクリーム 菜種油	687	
12	水	期末考査										
13	木											
14	金	キャロットパン	○	直方焼きスパ 大豆サラダ	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳	バジル 人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり レモン	キャロットパン スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ	菜種油	846	
17	月	世界の料理 韓国 麦ごはん (ビビンバ)	○	ビビンバの具 わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	しょうが にんにく もやし えのきたけ	米 麦 砂糖	ごま油	657	★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、その上に炒めたおにく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	県産小麦食パン	○	さつまいものシチュー アーモンドサラダ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	さつまいも 砂糖 生クリーム アーモンド	菜種油	685	
19	水	ごはん 味つけのり	○	鶏すき 大根サラダ	鶏肉 豆腐 まぐろ	牛乳 のり	人参 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 大根 きゅうり とうもろこし レモン	米 砂糖	菜種油	706	
20	木	ごはん	○	いわしのしょうが煮 おからのいり煮 野菜のみそ汁	おから 鶏肉 油あげ みそ	牛乳 いわし	人参 小松菜	しょうが ごぼう しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖	菜種油	742	★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「チャプチェ」は野菜、にく、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。スープをごはんにかけて食べます。
21	金	食パン 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	牛肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 かぼちゃ パセリ トマト	カリフラワー とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	食パン りんごジャム じゃが芋 パン粉 マカロニ	菜種油 マヨネーズ	768	
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 ゆで野菜 クラムチャウダー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参	キャベツ 玉ねぎ	クレセントロール 砂糖 じゃが芋	菜種油	712	
26	水	世界の料理 韓国 ごはん	○	チャプチェ テジクツパ りんごゼリー	豚肉	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ もやし えのきたけ	米 春雨 砂糖 りんごゼリー	ごま油 菜種油	707	
27	木	麦ごはん	○	チキンカレー コールスローサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 マヨネーズ	728	
28	金	食パン いちごジャム	○	ホキのピザソース焼き 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 鶏肉 豚肉	チーズ	小松菜 人参 パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ	食パン いちごジャム 砂糖 小麦粉	菜種油 ごま	677	

★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、白菜」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。