小学校 11月分　学校給食献立表

令和８年度

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こんだて 主食等	ぎゅうにゅう	こんだて 副食	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
2	月	むぎごはん	○	とりにくときのこのカレー だいこんとみずなのサラダ	とりにく とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト みずな	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム まいたけ グリンピース りんご だいこん コーン レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	595	★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!
3	火	ぶんかのひ										
4	水	ごはん	○	ミンチなっとう すいぎょうざスープ	ぎゅうにく ぶたにく なっとう とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ きくらげ	こめ さとう こくとう こむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら	613	★5日は福岡県より「有明のり」が無償で提供されます。有明のりは全国に誇る最高級ののりです。この機会に県産品に興味を持ってもらえるとうれしいです。
5	木	福岡有明のり無償提供 ごはん(おにぎらず) ふくおかありあけのり	○	おにぎらずのぐ (ぶたにくいため・ツナマヨあえ) じゃがいものみそしる	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま マヨネーズ	617	★11月8日は「いい歯の日」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 虫歯の予防になったりします。
6	金	いいはのひ こんだて しょくパン いちごジャム	○	レバーとこんさいのあげがらめ ゆでブロッコリー とりだんごのようふうスープ	とりレバー みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	いちご りんご しょうが れんこん ごぼう たまねぎ えのきたけ	しょくパン さとう こむぎこ パンこ でんぷん	なたねあぶら ごま	627	
9	月	ごはん	○	ちゃんこなべ ごぼうのごまマヨサラダ	とりにく ホキ とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい しいたけ きゅうり ごぼう えだまめ	こめ マロニー さとう	ごま マヨネーズ	579	★11月8日から大ずもう九州場所が始まります。9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。
10	火	ワンローフパン りんごジャム	○	ハンバーグとうにゅうチーズソース きりぼしだいこんのナポリタンふうソテー コンソメスープ	ぶたにく とりにく とうにゅうチーズ いとかまぼこ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	りんご たまねぎ きりぼしだいこん コーン にんにく キャベツ	ワンローフパン さとう でんぷん じゃがいも	マヨネーズ なたねあぶら	614	
11	水	ごはん(すくなめ) さけふりかけ	○	みそラーメン のりポテビーンズ	さけ やきぶた なると みそ だいず	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ にんじん	しょうが にんにく コーン きくらげ だいずもやし	こめ さとう ラーメン でんぷん じゃがいも	ごま なたねあぶら とうにゅうバター	717	★10日・13日は新メニューが登場します!10日は「ハンバーグ豆乳チーズソース、切干大根のナポリタン風ソテー」、13日は「鶏肉のコーンフレーク焼き」です。栄養たっぷりで、みなさんにおいしく食べてもらえるよう思いをこめて取り入れました♪
12	木	ごはん 1しょくひじきつくだに	○	にくじゃが おからサラダ	ぶたにく ハム おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ えだまめ	こめ さとう こくとう じゃがいも	ごま なたねあぶら マヨネーズ	659	
13	金	しょくパン チョコだいずクリーム	○	とりにくのコーンフレークやき まめとツナのサラダ はくさいのスープ	とりにく ツナ ミックスビーンズ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ	しょくパン パンこ コーンフレーク さとう	チョコだいずクリーム マヨネーズ なたねあぶら	641	
16	月	むぎごはん	○	マーボーどうふ バンバンジーふうサラダ	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ しいたけ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	619	★18日は韓国の料理が登場しています。「チャプチェ」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。いつもの緑豆春雨ではなく、さつまいものでんぷんから作られる韓国春雨を使っています。スンドゥブチゲは、スンドゥブ(豆腐)がたっぷり入ったチゲ(鍋料理)です。本場韓国の料理はからいものが多いですが、給食ではみんな食べられるように、辛さはひかえめにしています。
17	火	けんさんむぎコッペパン	○	あきあじシチュー だいこんとハムのマリネ	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ だいこん きゅうり	コッペパン さつまいも さとう	なたねあぶら	573	
18	水	せかいのりょうり かんこく ごはん	○	チャプチェ スンドゥブチゲ	ぶたにく あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ しろねぎ はくさい キムチ えのきたけ	こめ かんこくはるさめ さとう	ごまあぶら ごま	615	
19	木	ごはん	○	さばのみそホイルやき ひじきとだいずのいために せんべいじる	さば みそ さつまあげ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう はくさい だいこん えのきたけ	こめ こめこ さとう なんぷせんべい	なたねあぶら	632	
20	金	ねじりパン	○	ポークビーンズ はなやさいサラダ りんごゼリー	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー コーン りんご	ねじりパン さとう じゃがいも	なたねあぶら	577	
23	月	きんろうかんしゃのひ										★26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。のっぺい汁は佐賀県の郷土料理で、でんぷんでとろみがついているのが特ちょうです。
24	火	こくとうコッペパン	○	ジャージャーめん かいそうサラダ	ぶたにく だいず みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミックス	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	こくとうパン スパゲティ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	579	
25	水	わしょくのひ こんだて ごはん	○	さけのかぼすしょうゆやき きんぴらごぼう ぶたじる	さけ さつまあげ ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	かぼす えだまめ ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら なたねあぶら ごま	641	
26	木	さがけんの りょうり むぎごはん (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・1しょくマヨネーズ) のっぺいじる	ぎゅうにく とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン こんにゃく しいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん さといも	なたねあぶら マヨネーズ	613	
27	金	こめこパン	○	トマトオムレツ やさいとウインナーのソテー とうにゅうチャウダー	たまご とりにく とうにゅう ウインナー あさり ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ	こめこパン でんぷん じゃがいも	なたねあぶら	532	
30	月	ごはん(すくなめ) ゆかりふりかけ	○	ちゃんぽんうどん だいがくいも	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ コーン	こめ さとう うどん さつまいも	なたねあぶら ごま	660	

★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。 ★各学校で行事による給食中止があります。詳しくは学校にお問い合わせください。

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