令和８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 主食等	牛乳	副食	体の組織を作る 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	体の組織を作る 2群 牛乳・小魚 海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える 4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・芋類 砂糖	エネルギーになる 6群 油脂・種実類	栄養価 エネルギー(kcal)	ひとくちメモ
2	月	麦ごはん	○	鶏肉ときのこのカレー 大根と水菜のサラダ	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳	人参 トマト 水菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 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 大根 コーン レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	719	★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	文化の日										
4	水	ごはん	○	ミンチ納豆 水ぎょうざスープ 	牛肉 豚肉 納豆 鶏肉 大豆	牛乳	ねぎ 人参 チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ きくらげ	米 砂糖 黒糖 小麦粉	菜種油 ごま油	746	★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) 福岡有明のり	○	おにぎらずの具 (豚肉炒め・ツナマヨ和え) じゃがいものみそ汁	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま マヨネーズ	749	★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	いい歯の日献立 食パン いちごジャム	○	レバーと根菜の揚げがらめ ゆでブロッコリー 鶏団子の洋風スープ 	鶏レバー みそ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	いちご りんご しょうが れんこん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	食パン 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぷん	菜種油 ごま	784	
9	月	ごはん	○	ちゃんこ鍋 ごぼうのごまマヨサラダ 	鶏肉 ホキ 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 春菊	えのきたけ 白菜 しいたけ きゅうり ごぼう 枝豆	米 マロニー 砂糖	ごま マヨネーズ	701	★11月8日から大す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	○	ハンバーグ豆乳チーズソース 切干大根のナポリタン風ソテー コンソメスープ	豚肉 鶏肉 豆乳チーズ 糸かまぼこ ベーコン ウインナー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	りんご 玉ねぎ 切干大根 コーン にんにく キャベツ	ワンローフパン 砂糖 でんぷん じゃがいも	マヨネーズ 菜種油	774	
11	水	 期末考査 										★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											
13	金	食パン チョコ大豆クリーム	○	鶏肉のコーンフレーク焼き 豆とツナのサラダ 白菜のスープ	鶏肉 ツナ ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ えのきたけ	食パン パン粉 コーンフレーク 砂糖	チョコ大豆クリーム マヨネーズ 菜種油	784	
16	月	麦ごはん	○	麻婆豆腐 バンバンジー風サラダ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	752	★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	県産麦コッペパン	○	秋味シチュー 大根とハムのマリネ	ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ グリンピース しめじ 大根 きゅうり	コッペパン さつまいも 砂糖	菜種油	716	
18	水	世界の料理 韓国 ごはん	○	チャプチェ スンドゥブチゲ 	豚肉 あさり 豆腐 みそ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ 白ねぎ 白菜 キムチ えのきたけ	米 韓国春雨 砂糖	ごま油 ごま	749	
19	木	ごはん	○	さばのみそホイル焼き ひじきと大豆の炒め煮 せんべい汁	さば みそ さつま揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん ねぎ	ごぼう 白菜 大根 えのきたけ	米 米粉 砂糖 南部せんべい	菜種油	729	
20	金	揚げパン	○	ポークビーンズ 花野菜サラダ りんごゼリー	きな粉 大豆 豚肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー コーン りんご	ねじりパン 砂糖 じゃがいも	菜種油	774	
23	月	勤労感謝の日										★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	黒糖コッペパン	○	ジャージャー麺 海藻サラダ	豚肉 大豆 みそ ツナ	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 ねぎ	玉ねぎ 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	黒糖パン スパゲティ さとう	菜種油 ごま油	726	
25	水	和食の日献立 ごはん	○	鮭のかぼすしょうゆ焼き 金平ごぼう 豚汁	鮭 さつま揚げ 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ	かぼす 枝豆 ごぼう 大根	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 菜種油 ごま	775	
26	木	佐賀県の料理 麦ごはん (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・1食マヨネーズ) のっぺい汁	牛肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 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	米 麦 砂糖 でんぷん 里いも	菜種油 マヨネーズ	727	
27	金	米粉パン	○	トマトオムレツ 野菜とウインナーのソテー 豆乳チャウダー	卵 鶏肉 豆乳 ウインナー あさり ベーコン 白いんげん豆	牛乳	トマト 人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ キャベツ しめじ	米粉パン でんぷん じゃがいも	菜種油	759	
30	月	ごはん(少なめ) ゆかりふりかけ	○	ちゃんぽんうどん 大学芋	豚肉 かまぼこ	牛乳	赤しそ 人参	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ コーン	米 砂糖 うどん さつまいも	菜種油 ごま	816	

★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「キャベツ、はくさい、大根、さつまいも」を予定しています。