令和8年度

11月の学校給食献立予定表

中学校用

今月使用予定の地場産（遠賀町周辺）食材
米・ガッツにんにく・小松菜・ほうれん草・水菜・キャベツ・パプリカ

マークの献立は3年生からのリクエスト献立です

遠賀町食育交流・防災センター

日	曜	米は遠賀町産「夢レンゲ」を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。 献立名			主な材料と体内での働き						エネルギー	ひとくちメモ
		主食	牛乳	おかず	からだをつくるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ねつやちからをつくるもの		kcal	
2	月	食パン チョコ大豆クリーム	●	スパゲティミートソース ツナサラダ	ぶた肉 ツナ 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ ガッツにんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン チョコ大豆クリーム スパゲティ さとう	油	769	
3	火	文化の日										
4	水	ごはん	●	さばのみそ煮 切り干し大根の酢の物 けんちん汁	さば みそ ハム とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが 切り干し大根 きゅうり こんにゃく ごぼう しいたけ	米 さとう さつまいも お麸	ごま油	719	
5	木	ごはん	●	高野豆腐の卵とじ ゆず香あえ	とり肉 高野豆腐 卵 ちくわ	牛乳	人参 いんげん 水菜	こんにゃく 玉ねぎ しいたけ キャベツ ゆず果汁 きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	722	
6	金	麦ごはん	●	あおさ入りししゃもフライ（2匹） かみかみサラダ さつまいものみそ汁	ハム するめ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも あおさ	人参 ねぎ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 さつまいも	油 マヨネーズ	756	
9	月	コッペパン	●	ポークビーンズ チップスサラダ りんご	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳	人参 トマト	ガッツにんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご	パン じゃがいも さとう ポテトチップス	油	711	
10	火	ごはん	●	ジャージャン豆腐 五目スープ 焼きぎょうざ（2個）	厚揚げ 赤みそ ぶた肉	牛乳	人参 小松菜 にら	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが もやし 白菜 にんにく きくらげ	米 さとう でんぷん 春雨 小麦粉	油	714	
11	水	ごはん	●	ひじきと野菜のうま煮 じゃことピーナッツの和え物	とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき しらす干し	人参 絹さや パプリカ	玉ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油 ピーナッツ	743	
12	木	しそごはん （少なめ）	●	長崎ちゃんぽん 浦上そぼろ	ぶた肉 いか えび てんぷら	牛乳	赤しそ 人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ ガッツにんにく しょうが こんにゃく ごぼう	米 ちゃんぽん麺 さとう	油 ごま	701	
13	金	麦ごはん	●	揚げさばのおろしかけ 野菜のおかかあえ 根菜汁	さば かつおぶし とり肉	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	大根 キャベツ もやし ごぼう れんこん 玉ねぎ	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	油	729	
16	月	ねじりパン	●	トマトオムレツ 野菜ソテー クラムチャウダー	卵 ぶた肉 ベーコン あさり	牛乳 チーズ	トマト ピーマン 人参 パセリ	 キャベツ 玉ねぎ	パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 バター	855	
17	火	ごはん	●	あじのしょうがじょうゆかけ ひじきの炒め煮 水炊き風汁	あじ 油揚げ てんぷら とり肉 豆腐	牛乳 ひじき	 人参 いんげん ねぎ	しょうが こんにゃく 白菜 えのき	米 さとう マロニー	 油	706	
18	水	ごはん	●	みそおでん 野菜のごまだれあえ 手作りきくらげの佃煮	とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ ハム	牛乳 昆布	人参	こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり きくらげ	米 里いも さとう	油 ごま	712	
19	木	《手巻き寿司》 酢飯 福岡有明のり	●	ツナマヨサラダ さんまの生姜煮 すまし汁	ツナ さんま なると 豆腐	牛乳 福岡有明のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり しょうが えのき	米 さとう	マヨネーズ	719	
20	金	麦ごはん	●	鶏とレバーとナッツの揚げがらめ もずくスープ	とり肉 とりレバー	牛乳 もずく	パプリカ ピーマン 人参 ねぎ	玉ねぎ えのき	米 麦 でんぷん さとう	油 カシューナッツ	828	
23	月	勤労感謝の日										
24	火	麦ごはん	●	豆カレー フルーツヨーグルト和え	とり肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ ガッツにんにく みかん パイン もも バナナ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	784	
25	水	キムタクごはん	●	ホキの天玉揚げ 寒天の酢の物 春雨汁	ホキ ぶた肉 ハム なると 豆腐	牛乳 あおさ わかめ 寒天	人参 ほうれん草	白菜キムチ たくあん きゅうり キャベツ えのき しいたけ	米 小麦粉 さとう 春雨	ごま ごま油 油	726	
26	木	麦ごはん	●	麻婆豆腐 中華和え	ぶた肉 豆腐 赤みそ 焼き豚	牛乳	ねぎ 人参	玉ねぎ 白ねぎ しいたけ しょうが ガッツにんにく キャベツ きゅうり もやし	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油	731	
27	金	ごはん	●	豚肉と野菜の生姜焼き風炒め かきたま汁 納豆	ぶた肉 卵 なると 豆腐 納豆	牛乳	ピーマン 人参 ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのき	米 さとう でんぷん	油	750	
30	月	コッペパン （背割り）	●	焼きウインナー チリコンカン 野菜スープ 1食チーズ	ウインナー ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳 チーズ	 トマト 人参 パセリ	 玉ねぎ にんにく キャベツ	ライ麦パン 米粉 じゃがいも	油	807	

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。この日は、いつまでも自分の歯でおいしく食事するために、歯の健康について考える日です。

よくかむことは、食べ物を細かくして消化を助けるだけでなく、だ液をたくさん出して口の中をきれいにしたり、歯やあごを丈夫にしたりする働きがあります。

11月6日は歯に大切なカルシウムが豊富なししゃもや、かむ力をつけるかみかみサラダが登場します。

かむことを意識して食べてみましょう。



長崎県郷土料理献立

12日は長崎県の郷土料理が登場します。

長崎ちゃんぽんは、長崎県のとある中華料理店が発祥で、鍋で野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れて濃いめのスープで煮込んだ栄養たっぷりの料理です。

浦上そぼろは、肉を食べる習慣がなかったポルトガル人に「健康にいい食べ物」としてぶた肉を食べさせようとしてつくられました。そぼろとありますが、ひき肉は使いません。野菜もたくさん使うため、見た目はきんぴらに近い料理です。



福岡県産有明のり



19日の「福岡有明のり」は、福岡県の県産ブランドをもっと知ってもらうために福岡県から無償で提供していただいたものです！

豊かな香りとパリッとした食感が特徴です。酢飯・ツナマヨサラダと合わせて手巻き寿司にしていただきましょう♪

福岡県でつくられている様々な食品について考えてみるよい機会にしましょう。