2026年

11月　よていこんだてひょう

苅田町立学校給食センター
苅田町磯浜町2丁目2-9 TEL 093-436-0213

日(曜)	主食 添え物	おかず	つかわれている しょくひんと そのはたらき							
			あかのしょくひん おもにからだをつくるもとになるもの		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの		きいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになるもの		調味料 その他	
2 (月)	けんさんこむぎしょくパン	てりやきチキンパティ ツナとごぼうのソテー クラムチャウダー	とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう	パン さとう じゃがいも ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	バター ごま オリーブゆ なまｸﾘｰﾑ ドレッシング	しお こしょう しょうゆ す コンソメ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ワイン	
4 (水)	むぎごはん	さんまみぞれに れんこんのきんぴら じゃがいものみそしる	さんま てんぷら あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	たまねぎ こんにゃく れんこん だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	しょうゆ みりん いりこだし	
5 (木)	むぎごはん	ハヤシライス こまつなとウインナーのソテー りんごゼリー	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン	こめ むぎ じゃがいも ｾﾞﾘｰ(さとう)	オリーブゆ ﾊﾔｼﾙｳ なたねあぶら	しお こしょう ワイン ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ しょうゆ	
6 (金)	むぎごはん	いわしカリカリフライ きりぼしだいこんのいためもの とりだんごのすましじる いっしょくやさいとざっこくのふりかけ	てんぷら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こいわし こんぶ	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ えのきたけ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら	しょうゆ かつおだし こんぶだし しお	
9 (月)	ミルクねじりパン	ミートオムレツ ポークビーンズ やさいソテー	たまご だいず チキンハム ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら オリーブゆ	しお こしょう しょうゆ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ コンソメ ワイン チキンブイヨン ケチャップ	
10 (火)	ごはん	キャベツいりひらつくね たかなのあぶらいため とうにゅういりぶたじる	とりにく ぶたにく とうにゅう こめみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	たかなづけ ねぎ	キャベツ ごぼう はくさい こんにゃく しいたけ だいこん しょうが	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ いりこだし	
11 (水)	むぎごはん	プルコギ ぎょうざ わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ にんにく もやし	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	しょうゆ こしょう さけ しお ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ちゅうかスープ	
12 (木)	ｽﾊﾟｲｼｰﾗｲｽ	マカロニのクリームに キャベツとハムのマリネ	あさり えび チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン キャベツ	こめ さとう ｺｰﾝｽﾀｰﾁ マカロニ	オリーブゆ ﾊﾞﾀｰ なまｸﾘｰﾑ なたねあぶら	しお カレーこ ﾜｲﾝ こしょう す ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ	
13 (金)	むぎごはん	いわしのかんろに だいこんばのじゃこいため じゃがいものそぼろに	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん だいこんば	たまねぎ しょうが えだまめ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しお さけ みりん	
16 (月)	しょくパンｷｬﾗﾒﾙｸﾘｰﾑ	てりやきチキン ごぼうサラダ ABC スープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン ごぼう セロリー	パン さとう じゃがいも マカロニ ｷｬﾗﾒﾙ(さとう)	なたねあぶら オリーブゆ ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	す こしょう しょうゆ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ コンソメ しお	
17 (火)	むぎごはん	【 韓国の料理 】 シューマイ キムチチゲ チンゲンサイのごまいため	ぶたにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく はくさい にんにく はくさいキムチ もやし	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ｺﾁｭｼﾞｬﾝ いりこだし しお しょうゆ とうがらし	
18 (水)	むぎごはん	ちゃんぽんうどん みかん くきわかめのきんぴら いっしょくひじきふりかけ	ぶたにく いか えび てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ もやし ｷｬﾍﾞﾂ みかん こんにゃく ごぼう	こめ むぎ さとう うどん	なたねあぶら ごま	さけ こしょう しょうゆ ちゅうかスープ しお とうがらし とりがらスープ	
19 (木)	ごはん	【 食育の日 ： ねぎ 】 さけフライ すきこんぶのいためもの さつまいものみそしる	さけ こめみそ あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ さつまいも さとう	なたねあぶら	しょうゆ いりこだし さけ	
20 (金)	むぎごはん	【 24日 ： 和食の日 】 おやこどん やさいのごまいため いっしょくこざかな	とりにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ しいたけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	しお みりん しょうゆ こしょう さけ かつおだし	
24 (火)	こめこパン	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ コーン にんにく	パン さとう スパゲッティ	オリーブゆ ドレッシング	しお こしょう ワイン ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ	
25 (水)	ごはん	【 福岡県の郷土料理 】 けんさんやさいのあつやきたまご がめに しそこんぶつくだに	たまご とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	こめ さとう さといも	なたねあぶら	さけ みりん しょうゆ	
26 (木)	むぎごはん	さんまおかかに ひじきのいために ぶたじる	さんま かつおぶし ぶたにく こめみそ あつあげあぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん はくさい しょうが	こめ むぎ さとう さといも	なたねあぶら ごま	しょうゆ さけ いりこだし	
27 (金)	むぎごはん	あきあじカレー はるさめともやしのソテー ヨーグルト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ もやし りんご	こめ こむぎこ さつまいも はるさめ むぎ はちみつ	なたねあぶら オリーブゆ	ｶﾚｰこ しお こしょう ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ しょうゆ ｳｽﾀｰｿｰｽ ワイン ケチャップ	
30 (月)	ﾜﾝﾛｰﾌﾝパン りんごジャム	だいずとごぼうのメンチカツ キャロットサラダ はくさいスープ	だいず とりにく ベーコン ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう セロリー はくさい にんにく コーン	パン じゃがいも ジャム(さとう)	なたねあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	しお こしょう しょうゆ コンソメ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ	

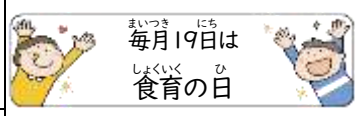
11月分平均栄養価	エネルギー	606kcal	たんぱく質 エネルギー比	14.8%	脂質 エネルギー比	27.6%
栄養基準値		830kcal		13~20%		20~30%

牛乳は毎日つきます。天候の影響等、仕入れ状況により変更する場合があります。
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。

ひとくちメモ

【献立のねらい】

11月は福岡県の「食育・地産地消月間」にちなみ地域や福岡県でできたものをたくさんとり入れています。また、きのこ類や芋類、根菜類など、秋の味覚をたくさんとり入れています。



給食では毎月19日に、地域の産物について紹介しています。今月は「**勝山ねぎ**」です。

給食で使っている青ねぎはみやこ町勝山で作られた勝山ねぎです。勝山ねぎは、「ふくおかエコ農産物」に認定されているため、安心安全です。



11月24日は

和食の日

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」となりました。ユネスコ文化遺産にも登録された和食は、よいところがたくさんあります。和食のよさを見直してみましょう。



今月の予定地場産物

苅田町　米　米みそ
みやこ町または行橋市
ねぎ　はちみつ
上毛町　木耳