2026 年

１１月　予定献立表

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	使われている食品とその働き おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーになる 5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂	調味料 その他
2 (月)	県産小麦食パン	照焼チキンパティ ツナとごぼうのソテー クラムチャウダー	鶏肉 ツナ あさり	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ ごぼう	パン 砂糖 じゃが芋 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	バター ごま オリーブ油 生ｸﾘｰﾑ ドレッシング	塩 こしょう しょうゆ 酢 コンソメ ワイン ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ
4 (水)	麦ごはん	秋刀魚みぞれ煮 れんこんの金平 じゃが芋のみそ汁	秋刀魚 天ぷら 厚揚げ 米みそ	牛乳 若布	ねぎ	玉ねぎ こんにゃく れんこん 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	しょうゆ みりん いりこだし
5 (木)	麦ごはん	ハヤシライス 小松菜とウインナーのソテー りんごゼリー	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 麦 じゃが芋 ｾﾞﾘｰ(砂糖)	オリーブ油 ﾊﾔｼﾙｳ 菜種油	塩 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 ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ しょうゆ
6 (金)	麦ごはん	いわしカリカリフライ２尾 切干大根の炒め煮 鶏団子のすまし汁 一食野菜と雑穀のふりかけ	天ぷら 鶏肉 豆腐	牛乳 小いわし 昆布	人参 ねぎ	切干大根 椎茸 えのきたけ	米 麦 砂糖	菜種油	しょうゆ かつおだし 昆布だし 塩
9 (月)	ミルクねじりﾊﾟﾝ	ミートオムレツ ポークビーンズ 野菜ソテー	卵 牛肉 チキンハム 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋	菜種油 オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ コンソメ ワイン チキンブイヨン ケチャップ
10 (火)	ごはん	キャベツ入り平つくね 高菜の油炒め 豆乳入り豚汁 納豆	豚肉 鶏肉 納豆 豆乳 米みそ	牛乳 白すキ干し	高菜漬け ねぎ	キャベツ こんにゃく ごぼう 大根 白菜 椎茸 生姜	米 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 いりこだし
11 (水)	麦ごはん	プルコギ ぎょうざ 若布スープ	豚肉 豆腐	牛乳 若布	人参 にら ねぎ	玉ねぎ にんにく もやし	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま	しょうゆ こしょう 酒 塩 ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ 中華スープ
12 (木)	ｽﾊﾟｲｼｰﾗｲｽ	マカロニのクリーム煮 キャベツとハムのマリネ 一食アーモンド	あさり えび チキンハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ	米 砂糖 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ マカロニ	オリーブ油 ﾊﾞﾀｰ 生ｸﾘｰﾑ 菜種油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ	塩 カレー粉 ﾜｲﾝ こしょう 酢 ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ
13 (金)	麦ごはん	いわしの甘露煮 大根葉のじゃこ炒め じゃが芋のそぼろ煮	いわし 豚肉	牛乳 白すキ干し	人参 大根葉	生姜 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 酒 みりん
16 (月)	食パン ｷｬﾗﾒﾙｸﾘｰﾑ	照焼チキン ごぼうサラダ ABC スープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン ごぼう セロリー	パン 砂糖 じゃが芋 ﾏｶﾛﾆ ｷｬﾗﾒﾙ(砂糖)	菜種油 ごま オリーブ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	酢 こしょう しょうゆ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ コンソメ 塩
17 (火)	麦ごはん	**【 韓国の料理 】** シューマイ２個 キムチチゲ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のごま炒め	豚肉 厚揚げ 米みそ	牛乳	人参 にら チンゲン菜	玉ねぎ こんにゃく 白菜 もやし にんにく 白菜キムチ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ｺﾁｭｼﾞｬﾝ いりこだし 塩 しょうゆ 一味唐辛子
18 (水)	麦ごはん	ちゃんぽんうどん 茎若布の金平 みかん 一食ひじきふりかけ	豚肉 いか えび 天ぷら	牛乳 茎若布 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ 木耳 もやし ｷｬﾍﾞﾂ みかん こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 うどん	菜種油 ごま	酒 塩 こしょう 一味唐辛子 しょうゆ 鶏がらｽｰﾌﾟ 中華ｽｰﾌﾟ
19 (木)	ごはん	**【 食育の日 ： ねぎ 】** 鮭フライ すき昆布の炒め煮 さつま芋のみそ汁	鮭 油揚げ 天ぷら 米みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	大根 えのきたけ 玉ねぎ	米 さつま芋 砂糖	菜種油	しょうゆ 酒 いりこだし
20 (金)	麦ごはん	**【 24日 ： 和食の日 】** 親子丼 野菜のごま炒め 一食アーモンド入り小魚	鶏肉 ちくわ 卵	牛乳 小魚	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ 椎茸	米 麦 砂糖	ごま油 ごま ｱｰﾓﾝﾄﾞ	塩 みりん しょうゆ こしょう 酒 かつおだし
24 (火)	米粉ﾊﾟﾝ	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ 卓上青じそドレッシング	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ コーン にんにく	パン 砂糖 スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	塩 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 】** 県産野菜の厚焼玉子 がめ煮 しそ昆布佃煮	卵 鶏肉	牛乳 昆布	人参	こんにゃく ごぼう 筍 椎茸	米 砂糖 里芋	菜種油	酒 みりん しょうゆ
26 (木)	麦ごはん	秋刀魚おかか煮 ひじきの炒め煮 豚汁	秋刀魚 厚揚げ かつお節 豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	こんにゃく 大根 白菜 生姜	米 麦 砂糖 里芋	菜種油 ごま	しょうゆ 酒 いりこだし
27 (金)	麦ごはん	秋味カレー 春雨ともやしのソテー ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく しめじ りんご もやし	米 麦 さつま芋 春雨 小麦粉 はちみつ	菜種油 オリーブ油	ｶﾚｰ粉 塩 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 りんごｼﾞｬﾑ	大豆とごぼうのメンチカツ キャロットサラダ 白菜スープ	大豆 鶏肉 ベーコン 豚肉 チキンハム	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう セロリー 白菜 にんにく コーン	パン じゃが芋 ジャム(砂糖)	菜種油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	塩 こしょう しょうゆ コンソメ ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ

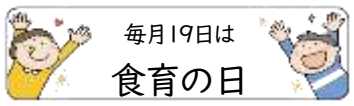
１１月分平均栄養価	エネルギー	757kcal	たんぱく質	14.5%	脂質	26.6%
栄養基準値		830kcal	エネルギー比	13~20%	エネルギー比	20~30%

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(しょうざん)ねぎ」です。

給食で使っている青ねぎはみやこ町勝山(かつやま)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