



にち 日 (曜)	しゅ 主 食 添え物	お か ず	使 わ れ て い る 食 品 と そ の 働 き							ひとくちメモ
			あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるもの		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの		きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるもの		ちようみりよう 調味料 その他	
4 (火)	こめこ パン	ちゃんぽんうどん きんぴらごぼう	ぶたにく いか えび てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ こんにやく ごぼう きくらげ もやし	パン さとう うどん	なたねあぶら ごま	しょうゆ さけ しお こしょう とりがスープ ちゅうかスープ	 【献立のねらい】 11月は福岡県の「食育・ ちさんちしょうげかん 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 類やいも類、根菜類 など、秋の味覚 をたくさんとり 入れています。 ～世界の料理～ 10日(月) ドイツ ドイツでは、ほとんどの 土地で作物を育てにくいそう です。そのため、土地がやせ ていても育てやすいじゃがい もは、ドイツの大切な食べ物 です。アイントプフはドイツ の家庭料理で「農夫のスー プ」という呼び名もありま す。ソーセージとじゃがいも や豆などを一緒に煮込んだ 料理です。 毎月19日は 食育の日 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。今月はみやこ町 でとれた「小松菜」です。 小松菜は、緑黄色野菜の 中でも栄養価の高い野菜で す。カロテンやビタミンC、 葉酸、カルシウム、カリウム、 鉄分など、成長期に欠かせ ない栄養素がたっぷり 含まれています。 11月24日は 和食の日 和食を受け継いで いきましよう。 今月の地場産物 荻田町 こめ こめみそ みやこ町または行橋市 ねぎ 小松菜 はちみつ はくさい さつまいも 上毛町 木耳
5 (水)	むぎ ごはん	ぶたにくのねぎしおいため ぎょうざ ワンタンスープ りんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ にんにく レモン ねぶかねぎ しいたけ もやし	こめ むぎ ワンタン ゼリー(さとう)	ごまあぶら ごま	さけ しお こしょう しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ	
6 (木)	ごはん	ねぎいりあつやきたまご たかなのあぶらいため とうにゅういりぶたじる いっしょくこざかな	たまご ぶたにく とうにゅう こめみそ	ぎゅうにゅう しらすばし こいわし	たかなづけ ねぎ	はくさい だいこん ごぼう しょうが しいたけ こんにやく	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	
7 (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 フルーツムース	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし にんにく しめじ りんご みかん	こめ こむぎこ むぎ はるさめ はちみつ さつまいも ムース(さとう)	なたねあぶら オリーブ ゆ	しお こしょう しょうゆ ワイン カレー しょうゆ ウスターソース ケチャップ	
10 (月)	ライむぎ しよくパン	【ドイツの料理】 ハンバーグトマトソース アイントプフ スライスチーズ	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく はくさい	パン さとう でんぷん じゃがいも	オリーブ ゆ なたねあぶら	しお こしょう コソメ ケチャップ ウスターソース ワイン しょうゆ しょうゆ	
11 (火)	ごはん	いわしかりかりフライ くきわかめのきんぴら とうふとはるさめのすましじる	とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう こいわし くきわかめ	ねぎ にんじん	ごぼう えのきたけ たまねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも はるさめ	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ しお とうがらし かつおだし こんぶだし	
12 (水)	むぎ ごはん	マーボーどうふ はるさめとやさいのさっぱりいため	ベーコン ぶたにく とうふ あかだしみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし しいたけ しょうが キャベツ にんにく ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん	なたねあぶら	す しょうゆ しお こしょう さけ とうばんじゃん	
13 (木)	むぎ ごはん	さんまのゆずみそに キャベツのごまいため みだくさんみそしる	さんまてんぷら こめみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう しめじ ゆず	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こしょう いりこだし	
14 (金)	ごはん	すきやき はりはりいため みかん	ぶたにく あつあげ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい きりぼしだいこん こんにやく ねぶかねぎ えだまめ みかん	こめ さとう	なたねあぶら ごま	さけ こしょう しょうゆ す	
17 (月)	けんさんこむぎ しよくパン チョコだいず クリーム	てりやきチキンパティ ツナとごぼうのソテー はくさいスープ	とりにく ツナ ベーコン だいず	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	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま オリーブ ゆ ドレッシング チョコレート	しお こしょう す しょうゆ しょうゆ コンソメ	
18 (火)	ごはん	【福岡県の料理】 あつやきたまご がめに しそこんぶのつくだに	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく	こめ さとう さといも	なたねあぶら	しょうゆ さけ みりん	
19 (水)	むぎ ごはん	【食育の日：小松菜】 ハヤシライス こまつなとウインナーのソテー いっしょくこざかな	ウインナー ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こいわし たまご	にんじん こまつな トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも	なたねあぶら オリーブ ゆ ハヤシルウ	しお こしょう しょうゆ ワイン しょうゆ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース	
20 (木)	むぎ ごはん	いわしのかばすレモンに ひじきのカレーいため じゃがいものそばろに	いわし ぶたにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ こんにやく かばす レモン	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ カレーこ みりん しお	
21 (金)	ごはん	【24日：和食の日】 えだまめととうふのメンチカツ すきこんぶのいために さつまいものみそしる いっしょくソース	とりにく とうふ てんぷら あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	えだまめ えのきたけ だいこん	こめ さとう さつまいも パンこ	なたねあぶら	しょうゆ いりこだし さけ ウスターソース	
25 (火)	コッペ パン	ほうれんそうオムレツ キャベツとハムのマリネ クラムチャウダー	たまご チキンハム あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン さとう じゃがいも コンスタチ	なたねあぶら オリーブ ゆ バター なまクリーム	しお こしょう す ワイン しょうゆ コソメ	
26 (水)	キムチ ごはん	シューマイ ピーフンスープ さつまポテト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが キムチ もやし きくらげ はくさい たけのこ たまねぎ	こめ ビーフン さつまいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ さけ みりん	
27 (木)	ごはん	さわらフライ ごぼうサラダ とりだんごのすましじる	さわら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	コーン ごぼう えのきたけ	こめ さとう パンこ	なたねあぶら ごま オリーブゆ ドレッシング	しょうゆ す しお こんぶだし こしょう かつおだし	
28 (金)	むぎ ごはん	いわしのかんろに れんこんのきんぴら ぶたじる	いわしこめみそ ぶたにく とうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん こんにやく だいこん ごぼう 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 いりこだし さけ みりん	
11 月分平均栄養価		エネルギー	600kcal	たんぱく質 エネルギー比	14.3%	脂質 エネルギー比	28.0%			
栄養基準値			650kcal		13~20%		20~30%			