



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							ひとくちメモ	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料 その他		
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂			
4 (火)	米粉 パン	ちゃんぽんうどん 金平ごぼう	豚肉 いか えび 天ぷら	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう 木耳 もやし	パン 砂糖 うどん	菜種油 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう とりがスープ 中華スープ	【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。 ✿✿✿✿✿✿✿✿ ～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芋 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 ーセージとじゃが芋や豆など 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 いきましょう。 今月の地場産物 苅田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 小松菜 はちみつ 白菜 さつま芋 上毛町 木耳	
5 (水)	麦ごはん	豚肉のねぎ塩炒め ぎょうざ ワンタンスープ りんごゼリー	豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ にんにく レモン 根深ねぎ 椎茸 もやし	米 麦 ワンタン ゼリー(砂糖)	ごま油 ごま	酒 塩 こしょう しょうゆ かつお 佃煮 中華スープ		
6 (木)	ごはん	ねぎ入り厚焼玉子 高菜の油炒め 豆乳入り豚汁 一食アーモンド入り小魚	卵 豚肉 豆乳 米みそ	牛乳 白す干し 小いわし	高菜漬 ねぎ	白菜 大根 ごぼう 生姜 椎茸 こんにゃく	米 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま アーモンド	しょうゆ 酒 いりこだし		
7 (金)	麦ごはん	秋味カレー 春雨ともやしのソテー フルーツムース	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ もやし にんにく しめじ りんご みかん	米 麦 小麦粉 春雨 はちみつ さつま芋 ムース(砂糖)	菜種油 オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ ワイン カレー粉 かつお 佃煮 ウスターソース ケチャップ		
10 (月)	ライ麦 食パン	【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	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 白菜	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	オリーブ油 菜種油	塩 こしょう コソメ ケチャップ ウスターソース ワイン かつお 佃煮 しょうゆ		
11 (火)	ごはん	いわしカリカリフライ2尾 茎若布の金平 豆腐と春雨のすまし汁	豆腐 ちくわ	牛乳 小いわし 茎若布	ねぎ 人参	ごぼう えのきたけ 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも 春雨	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩 唐辛子 かつおだし 昆布だし		
12 (水)	麦ごはん	麻婆豆腐 ひじきシューマイ2個 春雨と野菜のさっぱり炒め	ベーコン 豚肉 豆腐 赤だしみそ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ もやし 椎茸 キャベツ にんにく 生姜 根深ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 でん粉	菜種油	酢 しょうゆ 塩 こしょう 酒 豆ばんじあん		
13 (木)	麦ごはん	さんまのゆずみそ煮 キャベツのごま炒め 実だくさんみそ汁	さんま 天ぷら 米みそ 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう しめじ ゆず	米 麦 ごま油 ごま	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう いりこだし		
14 (金)	ごはん	すき焼き はりはり炒め 納豆 みかん	豚肉 厚揚げ チキンハム 納豆	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 切干大根 こんにゃく 根深ねぎ 枝豆 みかん	米 砂糖	菜種油 ごま	酒 こしょう しょうゆ 酢		
17 (月)	県産小麦 食パン チョコ大豆 クリーム	照焼チキンパティ ツナとごぼうのソテー 白菜スープ	鶏肉 ツナ ベーコン 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう セロリー 白菜	パン 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま オリーブ油 ドレッシング チョコレート	塩 こしょう 酢 しょうゆ かつお 佃煮 コンソメ		
18 (火)	ごはん	【福岡県の料理】 厚焼玉子 がめ煮 しそ昆布の佃煮	鶏肉 卵	牛乳 昆布	人参	ごぼう たけのこ 椎茸 こんにゃく	米 砂糖 里芋	菜種油	しょうゆ 酒 みりん		
19 (水)	麦ごはん	【食育の日：小松菜】 ハヤシライス 小松菜とウインナーのソテー 一食小魚	ウインナー 豚肉 卵	牛乳 小いわし	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 麦 じゃが芋	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	塩 こしょう しょうゆ ワイン かつお 佃煮 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース		
20 (木)	麦ごはん	いわしのかばすレモン煮 ひじきのカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮	いわし 豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ こんにゃく かばす レモン	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	酒 しょうゆ カレー粉 みりん 塩		
21 (金)	ごはん	【24日：和食の日】 枝豆と豆腐のメンチカツ すき昆布の炒め煮 さつま芋のみそ汁 一食ソース	鶏肉 豆腐 天ぷら 油揚げ 米みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	枝豆 えのきたけ 大根	米 砂糖 さつま芋 パン粉	菜種油	しょうゆ いりこだし 酒 ウスターソース		
25 (火)	コッペ パン	ほうれん草オムレツ キャベツとハムのマリネ クラムチャウダー	卵 チキンハム あさり	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 コンスタチ	菜種油 オリーブ油 バター 生クリーム	塩 こしょう 酢 ワイン かつお 佃煮 コソメ		
26 (水)	キムチ ごはん	シューマイ2個 ビーフンスープ さつまポテト	豚肉	牛乳	人参 にら	生姜 キムチ 木耳 白菜 たけのこ もやし 玉ねぎ	米 ビーファン さつま芋 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	塩 こしょう しょうゆ 中華スープ 酒 みりん		
27 (木)	ごはん	鯖フライ ごぼうサラダ 鶏団子のすまし汁	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	コーン ごぼう えのきたけ	米 砂糖 パン粉	菜種油 ごま オリーブ油 ドレッシング	しょうゆ 酢 塩 昆布だし こしょう かつおだし		
28 (金)	麦ごはん	いわしの甘露煮 れんこんの金平 豚汁 一食アーモンド	いわし 米みそ 豚肉 豆腐 天ぷら	牛乳	人参 ねぎ	れんこん こんにゃく 大根 ごぼう 白菜 生姜	米 麦 砂糖 里芋	菜種油 ごま アーモンド	しょうゆ いりこだし 酒 みりん		
11月分平均栄養価			726kcal		たんぱく質		14.3%		脂質		27.1%
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。
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。 ※天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更となる場合があります。