令和８年度　11月学校給食献立表

11月給食目標	地域の食材について知ろう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など 小	行事など 中	献立名	おもにからだをつくる（赤） たんぱくしつ 魚・肉・大豆・大豆製品	おもにからだをつくる（赤） 無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン 色の濃い野菜	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン その他野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる（黄） 炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもにエネルギーとなる（黄） 脂質 油脂	調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目（加工品）
2 月			ご飯　牛乳		牛乳			精白米,強化米			608	
			ひじきとしらすの卵焼き	たまご,とうふ	しらす干し,ひじき	にんじん	玉ねぎ	三温糖	油	酒,醤油,薄口,みりん	26.5	
			ごまあえ			ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	三温糖	ごま,ねりごま	醤油,みりん,塩	737	
			のっぺ汁	とり肉,とうふ		にんじん	干ししいたけ,だいこん,れんこん,ごぼう,ねぎ	さといも,こんにゃく,かたくり粉	ごま油	酒,薄口,醤油,みりん,塩,かつお節,こんぶ	32.3	
3 火	文化の日											
4 水			ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			628	パン（小麦・乳）
			鶏肉のチーズ焼き	とり肉	粉チーズ					塩,こしょう,酒,パセリ(乾)	32.3	粉チーズ（乳）
			白菜のコールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,はくさい	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう	815	ラビオリ（小麦）
			ラビオリスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	ラビオリ,じゃがいも	オリーブ油	パセリ(乾),薄口,ブイヨン,こしょう,塩,とりがら	39.6	
5 木	小6なし		ご飯　牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	精白米,強化米			652	カレールー（小麦）
			チキンカレー	とり肉,大豆		にんじん,トマト	しめじ,グリンピース,りんごピューレ	じゃがいも	油	塩,カレー粉,ソース,醤油,カレールー,とりがら	19.7	
			海藻ツナサラダ	ツナ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ,きゅうり		ドレッシング		788	
			アセロラゼリー(北方中は４日に提供)					アセロラゼリー			23.3	
6 金	小6なし		ご飯　牛乳		牛乳			精白米,強化米			658	パン粉（小麦）
			れんこんハンバーグ	牛ひき肉,豚ひき肉			玉ねぎ,しょうが,れんこん	パン粉,三温糖,かたくり粉	油,卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,醤油,薄口,みりん	26.7	
			野菜炒め	ベーコン		にんじん,青ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,こしょう,薄口	800	
			北方野菜のみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん	だいこん,はくさい,しいたけ,ねぎ	さつまいも		煮干し	32.4	
9 月	まるごと給食の日 武雄		ご飯　牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！		精白米,強化米			589	ちくわ（卵）
			若楠ポークのみぞれソースかけ	ぶた肉			にんにく,しょうが,だいこん	三温糖,かたくり粉		酒,塩,こしょう,薄口,醤油,みりん	25.2	
			磯香あえ	ちくわ	きざみのり	にんじん,チンゲンサイ	もやし,きゅうり,キャベツ	三温糖		醤油,薄口	715	
			さといものみそ汁	あつ揚げ,みそ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	さといも		煮干し	30.0	
10 火			さつまいもご飯　牛乳		牛乳			精白米,強化米,さつまいも	ごま	塩	602	
			ホイコーロー	ぶた肉		青ピーマン,にんじん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ	三温糖,かたくり粉	油	塩,酒,豆板醤,醤油,甜面醤,酒	22.0	
			手作り鶏だんごスープ	とりひき肉		チンゲンサイ,にんじん	れんこん,しょうが,きくらげ,玉ねぎ	かたくり粉,はるさめ	ごま油	塩麹,薄口,塩,こしょう,酒,とりがら	729	
			豆乳ムース	豆乳ムース							26.4	
11 水			ミニ黒糖パン　牛乳		牛乳			黒糖パン			579	パン（小麦・乳）
			きのこうどん	とり肉,油揚げ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,干ししいたけ,しめじ,しょうが	うどん,かたくり粉	油	酒,塩,薄口,醤油,みりん,かつお節,こんぶ	26.6	しゅうまい（小麦）
			ツナとごぼうのごまサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	ごま,ねりごま	酒,みりん,醤油	821	うどん（小麦）
			しゅうまい	しゅうまい							36.8	
12 木	小なし		ご飯　牛乳		牛乳			精白米,強化米				チーズ（乳）
			白身魚のみそチーズ焼き	ホキ,みそ	チーズ			三温糖		酒,醤油,塩,みりん		
			かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ,にんじん	きゅうり		卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう	746	
			五目汁	ぶた肉,あつ揚げ		にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,はくさい,玉ねぎ		油	塩,酒,薄口,かつお節	35.0	
13 金			ご飯　牛乳		牛乳			精白米,強化米			645	春巻き（小麦）
			春巻き	春巻き					油		21.2	
			中華あえ	蒸しささみ	わかめ	にんじん	もやし,きゅうり	三温糖	ごま油	醤油,酢,みりん,塩	799	
			大根の中華スープ	ぶた肉,とうふ		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,だいこん,きくらげ		油,ごま油	塩,こしょう,酒,薄口,中華味,とりがら	25.5	
16 月	小なし		麦ご飯　牛乳		牛乳			精白米,強化米,大麦				生クリーム（乳）
			プルコギ	牛肉		にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,しめじ	三温糖	ごま油,油	酒,醤油,コチュジャン		スキムミルク（乳）
			わかめスープ		わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,キャベツ,きくらげ		油	塩,こしょう,酒,薄口,中華味,とりがら	781	バター（乳）
			手作りスイートポテト	たまご	生クリーム,スキムミルク			さつまいも,三温糖	バター,ごま		29.5	

17 火	中1・2なし	ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			688	スキムミルク（乳）
		さといもコロッケ	豚ひき肉	スキムミルク		玉ねぎ,えだまめ	さといも,じゃがいも,薄力粉,パン粉	油,卵不使用マヨネーズ,油	塩,こしょう,醤油,酒	24.6	薄力粉（小麦）
		ひじきとれんこんの炒め煮	とり肉,大豆	ひじき	こまつな,にんじん	れんこん	三温糖	油	酒,醤油,みりん,だし汁	832	パン粉（小麦）
		春雨のすまし汁	とうふ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,しいたけ	はるさめ		塩,薄口,酒,こんぶ,かつお節	29.7	
18 水	中2なし	ミルクパン 牛乳		牛乳		にんにく,玉ねぎ,れんこん,	ミルクパン		塩,白ワイン,こしょう,	619	パン（小麦・乳）
		マカロニグラタン	とり肉	牛乳,チーズ		マッシュルーム,グリンピース	マカロニ	オリーブ油	ブイヨン,ホワイトソース	29.7	マカロニ（小麦）
		青菜炒め	ベーコン		チンゲンサイ,にんじん,ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし		油	塩,こしょう,薄口	824	ホワイトソース(小麦・乳)
		ころころ野菜のスープ	ぶた肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,だいこん,セロリ	じゃがいも	油	白ワイン,パセリ(乾),ブイヨン,塩,こしょう,薄口,とりがら	38.4	チーズ（乳）
19 木	小5なし 中1・2なし	ご飯 牛乳	とり肉,あつ揚げ,	小さく切って、よくかんで食べよう！			精白米,強化米		酒,醤油,薄口,塩,	622	うずら卵（卵）
		おでん風煮込み	さつま揚げ,うずら卵		にんじん	だいこん	さといも,こんにゃく,三温糖		みりん,かつお節,こんぶ	28.0	
		三色あえ	かまぼこ		チンゲンサイ,青ピーマン,にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口	762	
		大根葉のふりかけ	豚ひき肉	ひじき	だいこん葉	しょうが	三温糖	油	酒,塩,醤油,みりん	34.5	
20 金	小5なし	ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			613	
		魚のもみじ焼き	さけ,みそ		にんじん			卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,みりん	29.3	
		りっちゃんの元気サラダ	ハム,かつお節	こんぶ	にんじん	とうもろこし,きゅうり,キャベツ	三温糖	油	薄口,塩,酢	741	
		茎わかめ入りかきたま汁	たまご,とり肉	くきわかめ	にんじん,こまつな	えのきたけ,玉ねぎ	かたくり粉		塩,薄口,酒,こんぶ,かつお節	35.4	
23 月	**勤労感謝の日**										
24 火	和食の日	ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			653	
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮							26.7	
		おから炒め	おから,さつま揚げ		にんじん,ほうれんそう	れんこん,玉ねぎ,干ししいたけ	こんにゃく,三温糖	油	みりん,醤油,薄口	797	
		豚汁	ぶた肉,あつ揚げ,みそ		にんじん	だいこん,玉ねぎ,ねぎ	さといも	油	酒,煮干し	31.5	
25 水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		塩,こしょう,白ワイン,	610	パン（小麦・乳）
		さつまいものクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく,玉ねぎ,エリンギ,グリンピース	さつまいも,マカロニ,ポタージュの素	オリーブ油	ブイヨン,シチューフレーク,とりがら	23.9	マカロニ（小麦）
		マリネサラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	きゅうり,とうもろこし,キャベツ	三温糖	オリーブ油	酢,白ワイン,塩,こしょう	812	ポタージュの素(小麦・乳)
		りんご				りんご				31.0	シチューフレーク(小麦・乳)
26 木		ご飯 牛乳		牛乳			精白米,強化米			624	
		鶏肉の塩から揚げ	とり肉				かたくり粉,米粉	油	塩,こしょう,酒,薄口	25.7	
		切干大根のおかか和え	かつお節		にんじん,こまつな	切干しだいこん,もやし,きゅうり			醤油,みりん	756	
		白菜のあったか汁	ぶた肉,油揚げ		にんじん,ねぎ	しょうが,はくさい,玉ねぎ,えのきたけ		油	塩,酒,薄口,かつお節	30.6	
27 金		吹き寄せごはん 牛乳		牛乳			精白米,強化米			608	
			とり肉		にんじん	しめじ,えだまめ	三温糖	油,くり	酒,塩,醤油,薄口,みりん	27.9	
		厚揚げとチンゲン菜の卵とじ	ぶた肉,あつ揚げ,たまご		チンゲンサイ	キャベツ,しいたけ	三温糖	油	酒,塩,薄口,だし汁	741	
		根菜のみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,玉ねぎ,えのきたけ	さといも		煮干し	33.3	
30 月		ご飯 牛乳		小さく切って、よくかんで食べよう！			精白米,強化米		カレー粉,カレールー,	673	肉団子（小麦）
		肉団子とじゃが芋のｶﾚｰ煮	肉だんご,うずら卵		にんじん	玉ねぎ,えだまめ,しめじ	じゃがいも,三温糖	油	みりん,醤油,かつお節	24.4	カレールー（小麦）
		昆布あえ		塩昆布	チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま油	薄口	832	ししゃもフライ（小麦）
		ししゃものフライ	ししゃもフライ					油		30.1	うずら卵（卵）

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。