

令和6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		こんだめい 献立名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）		ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目
				たんぱくしつ	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質			
	小	中		さかなにく 魚・肉・大豆	だいず 大豆製品	ぎゆうにゆうさかな 牛乳・小魚・海藻	いろこ 色の濃い野菜	たやさい その他野菜・きのこ・果物	くだもの 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂	たんぱく質 g	（加工品）
1 金	小 5 なし		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			638	
			さばのカレー焼き	さば				にんにく,レモン汁		カレー粉,ソース,醤油	27.5	
			れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん,きゅうり	さとう	卵不使用マヨネーズ	薄口,みりん,だし汁	770	
			鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう	じゃがいも	油	酒,塩,薄口,かつお節	33.1	
4 月	振替休日											
5 火			さつまいもごはん 牛乳		牛乳			ごはん,さつまいも	ごま	塩	616	
			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	さとう,かたくり粉	油	塩,酒,豆板醤,醤油,甜面醤,酒	22.3	
			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	かたくり粉,はるさめ	ごま油	塩麴,薄口,塩	748	
							きくらげ,玉ねぎ			こしょう,酒,とりがら	26.8	
6 水			ミニ黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			590	パン（小麦・乳）
			とうふしゅうまい	とうふしゅうまい							24.7	しゅうまい（小麦）
			ごま酢あえ			ほうれんそう,にんじん	もやし,きゅうり	さとう	ごま,ごま油	酢,薄口	813	うどん（小麦）
			きのこうどん	とり肉,油あげ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,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,こんぶ,かつお節	33.1	
7 木			ごはん 牛乳	ごはんとタコライスの具をいっしょに食べよう！				ごはん			636	
			タコライス（肉）	豚ひき肉,大豆		トマト	玉ねぎ,にんにく,しょうが	さとう,かたくり粉	油,卵不使用マヨネーズ	酒,ケチャップ,ソース,醤油,豆板醤,塩	24.4	
			（野菜）			にんじん	キャベツ,黄ピーマン,きゅうり				767	
			豆腐ともやしのスープ	とり肉,とうふ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,えのきたけ		油	塩,こしょう,酒,薄口,中華味,とりがら	29.3	
8 金			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			602	ホキ天玉揚げ
			ホキの天玉揚げ	ホキ天玉揚げ					油		24.1	（小麦）
			野菜のおかかあえ	油揚げ,かつお節		にんじん,こまつな	キャベツ			醤油,みりん	737	ふ（小麦）
			玉ねぎと麩のみそ汁	みそ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも,ふ		煮干し	29.0	
11 月			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			608	
			切干大根の卵焼き	たまご,とうふ,ハム		いんげん	切干しだいこん,玉ねぎ,干しいたけ	さとう	ごま油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	27.0	
			五目豆	とり肉,大豆	くきわかめ	にんじん	れんこん,えだまめ	こんにやく,さとう	油	醤油,みりん,酒,塩	739	
			そぼろ汁	豚ひき肉		にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも	油	塩,酒,薄口,かつお節	32.6	
12 火	ま る い の 日 武 雄		ごはん 牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！				ごはん			639	
			若楠ポークのソテー	ぶた肉			にんにく,しょうが,だいこん	さとう,かたくり粉		酒,塩,こしょう,薄口,醤油,みりん	27.5	
			のりサラダ	ツナ	のり	にんじん,チンゲンサイ	もやし,キャベツ	さとう		塩,醤油,酢	761	
			さつま汁	とり肉,あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,しいたけ	さつまいも,こんにやく	油	酒,煮干し	33.0	
13 水			ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			614	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	31.1	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	さとう	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう	795	マカロニ（小麦）
			野菜スープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,しめじ,えだまめ	じゃがいも,マカロニ	油	パセリ,薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	37.9	
14 木	小 な し		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				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	さとう	ごま油	酒,醤油,コチュジャン		スキムミルク（乳）
			わかめスープ	とり肉	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	755	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,さとう	バター,ごま		29.2	
15 金			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			646	
			魚の香味ソースかけ	あじ		こねぎ	しょうが	米粉,かたくり粉,さとう	油,ごま油	塩,こしょう,酒,醤油,酢,酒	26.5	
			ひじきのごまサラダ	ツナ	ひじき		キャベツ,きゅうり,とうもろこし	さとう	卵不使用マヨネーズ,ごま	醤油,みりん	790	
			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	32.2	
18 月			麦ごはん 牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	麦ごはん		塩,カレー粉,ソース,	653	カレールー（小麦）
			ポークカレー	ぶた肉,大豆		にんじん,トマト	しめじ,グリーンピース,りんごビュレ	じゃがいも	油	醤油,カレールー,とりがら	21.1	
			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		767	
			りんご				りんご				24.7	

19 火	中1なし	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			601	
		魚のもみじ焼き	さわら,みそ		にんじん			卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,みりん	25.8	
		おから炒め	おから,丸天		にんじん,ほうれんそう	れんこん,玉ねぎ,干しいたけ	こんにやく,さとう	油	みりん,醤油,薄口	741	
		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	31.2	
20 水		ココア揚げパン 牛乳		牛乳			コッペパン,さとう	油	ココア / 塩,白ワイン,こしょう,	635	パン (小麦・乳)
		チキンとパンネのバジルソテー	とり肉		青ピーマン	にんにく,玉ねぎ,しめじ	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ,ブイオン,バジル粉	24.9	マカロニ (小麦)
		ポトフ	ぶた肉,ウインナー		にんじん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ		オリーブ油	白ワイン,パセリ,塩,こしょう	829	
						だいこん,マッシュルーム			ブイオン,薄口,とりがら	32.3	
21 木	小6なし	ごはん 牛乳	とり肉,あつ揚げ	小さく切って、よくかんで食べよう！			ごはん		酒,醤油,薄口,	589	
		おでん風煮込み	丸天,うずら卵	こんぶ	にんじん	だいこん	さといも,こんにやく,さとう		塩,みりん,こんぶ,かつお節	25.3	
		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	さとう	ごま油	薄口	716	
		大根葉のふりかけ	豚ひき肉	ひじき	だいこん葉	しょうが	さとう	油	酒,塩,醤油,みりん	30.8	
22 金	小6なし 中1なし	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			653	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,小麦粉,パン粉	油,卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,醤油,酒	25.6	小麦粉 (小麦)
		こんにやくの炒め物	とり肉		にんじん,こまつな	とうもろこし	こんにやく,さとう	油	酒,薄口,みりん	790	パン粉 (小麦)
		北方野菜のみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん	だいこん,しいたけ,ねぎ	さつまいも		煮干し	30.2	
25 月	まるごと武雄食の日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			631	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮							28.5	
		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	さとう	油	酒,醤油,みりん,だし汁	757	
		豚汁	ぶた肉,あつ揚げ,みそ		にんじん	だいこん,玉ねぎ,ねぎ	じゃがいも	油	酒,煮干し	33.9	
26 火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			655	
		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	26.2	
		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	さとう	ごま,ねりごま	酒,みりん,醤油	774	
		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	30.5	
27 水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		塩,こしょう,白ワイン,ブイオン	619	パン (小麦・乳)
		さつまいものクリームシチュー	とり肉,豆乳		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,ポタージュのもと	オリーブ油	シチューフレーク,とりがら	23.5	ポタージュの素 (乳・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	さとう	オリーブ油	酢,白ワイン,塩,こしょう	821	シチューフレーク (乳・小麦)
		ゼリー & フルーツ				みかん缶,パン缶,バナナ	レモンゼリー			31.0	マカロニ (小麦)
28 木		吹き寄せごはん 牛乳		牛乳			ごはん			600	
			とり肉		にんじん	しめじ,えだまめ	さとう,くり	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	24.8	
		厚揚げとチンゲン菜の卵とし	ぶた肉,あつ揚げ,たまご		チンゲンサイ	キャベツ,しいたけ	さとう	油	酒,塩,薄口	731	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		煮干し	30.0	
29 金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			641	春巻き (小麦)
		春巻き	春巻き					油		20.5	
		中華あえ	蒸しささみ	わかめ	にんじん	もやし,きゅうり	さとう	ごま油	醤油,酢,みりん,塩	781	
		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	24.4	

☆ 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。