令和8年

11 月　きゅうしょくこんだてひょう

筑後北小学校

日	曜	献立名 主食	牛乳	献立名 おかず	今日のひとこと	食品名とからだの中でのはたらき からだをつくる（あかのなかま） 魚・肉・たまご・豆・豆製品など	からだをつくる（あかのなかま） 牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	からだのちょうしをととのえる（みどりのなかま） 色のこい野菜	からだのちょうしをととのえる（みどりのなかま） その他の野菜・果物	エネルギーになる（きいろのなかま） こく類・いも類・さとう・菓子	エネルギーになる（きいろのなかま） 油類	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g）
2	月	どようじゅぎょうのふりかえきゅうじつ 土曜授業のふりかえ休日										
3	火	ぶんかのひ										
4	水	むぎごはん	○	ぶたにくとあつあげのうまに ピーナッツあえ	11月11日は、ピーナッツの日です。秋が旬で、千葉県で栽培が盛んです。ピーナッツは、マメ科の仲間で、花がしぼむと土の中へもぐりこみ、さやができ、実をつけます。そのため、落花生とも呼ばれます。	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ　きゅうり	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ピーナッツ	643 21.0
5	木	ミルク しょくパン	○	さつまいもといりこのあげに ワンタンスープ 全 かくチーズ	11月8日は、『いい歯の日』です。今日の給食は、いりこやチーズなど歯を強くするカルシウムが多い食品をつかっています。 よくかんで食べましょう。	ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう チーズ いりこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しいたけ	パン　さとう さつまいも ワンタン みずあめ	ごま あぶら	642 25.0
6	金	むぎごはん	○	さばのにつけ こまつなのごまドレッシングあえ じゃがいものみそしる	さばは、DHAやEPAといった体でほとんどつくることができない脂質や、体をつくるもとになるたんぱく質が含まれています。魚の骨に気をつけてよくかんで食べましょう。	さば ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ	こめ　むぎ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	603 27.3
9	月	むぎごはん	○	ハンバーグきのこソース ほうれんそうとコーンのソテー ようふうかきたまじる	ハンバーグきのこソースには、「しめじ、えのきたけ」を使っています。筑後市の隣の大木町では、いろいろなきのこが生産されています。	ハンバーグ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ しめじ　とうもろこし	こめ　むぎ じゃがいも でんぷん	あぶら オリーブオイル	672 24.1
10	火	しょくパン りんごジャム	○	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	ミートソースは、イタリアのボローニャ地方で作られたソースで、ボロネーゼソースとも言われます。ひき肉に野菜やキノコを入れたトマトたっぷりのソースです。	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり	パン スパゲッティ さとう ジャム	オリーブオイル あぶら	624 25.2
11	水	むぎごはん	○	ごもくまめ ぶたにくとやさいのしょうがいため	五目豆は、昔から食べられてきた料理で、大豆・こんぶ・しいたけ・にんじん・ごぼう・いんげん・こんにゃく・とりにくが入っています。不足しがちな食物繊維がたっぷりとれます。	とりにく だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	しょうが　キャベツ たまねぎ　もやし ごぼう　しいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	623 23.2
12	木	こくとう コッペパン	○	やきぶたラーメン きりぼしだいこんのサラダ	パンは一口で食べられる大きさにちぎって食べましょう。みんなで楽しく食事をするために、マナーを守って食べましょう。	やきぶた ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし　しょうが きりぼしだいこん きゅうり	パン めん	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	599 22.5
13	金	むぎごはん	○	ひよこまめととりにくのごまみそに ぶたにくとやさいのソテー	ひよこ豆は、ほくほくした食感が特徴です。根菜と一緒に和風の煮物にしています。	とりにく　ぶたにく ひよこまめ みそ　てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが　ごぼう れんこん　こんにゃく しいたけ　キャベツ たまねぎ　もやし	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	615 21.1
16	月	むぎごはん 5	○	ポークカレー やみつき！わふうサラダ	今日のサラダは「わたしのサラダコンクール」で選ばれた羽犬塚小学校5年生のレシピです。いろどりを良くするように工夫をし、味付けでは酢を使ってさっぱりさせてカレーに合うようにしたそうです。	ぶたにく ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　にんにく りんご きりぼしだいこん	こめ　むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ ルウ	695 20.9
17	火	むぎごはん	○	ちゃんこなべ ひじきのいために みかん	11月8日から22日まで大相撲十一月場所が福岡で行われます。今日の給食は、力士の方が相撲部屋でよく食べている「ちゃんこ鍋」です。	とりにく あつあげ あぶらあげ だいず　みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	しょうが　ごぼう はくさい　しめじ もやし　みかん	こめ　むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら	635 22.4
18	水	むぎごはん	○	サイコロステーキ こふきいも やさいスープ	「サイコロステーキ」は、『博多和牛』を使用しています。博多和牛はやわらかく、かむと肉汁の旨みが口の中に広がる美味しさが評判のお肉です。今日は福岡県から無償で提供していただいています。	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく　レモン キャベツ　セロリー	こめ　むぎ さとう じゃがいも	あぶら	698 26.2
19	木	毎月19日は食育の日！ しょくパン ココアクリーム	○	マカロニのクリームに だいこんマリネ	マカロニのクリーム煮の「ホワイトソース」は、給食室で手作りをしています。溶かしたバターに小麦粉を加えて炒め、牛乳を加えて煮詰めたソースです。フランスで生まれたソースで、シチューにも使います。	とりにく えび ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ だいこん レモン	パン ココアクリーム マカロニ こむぎこ さとう	あぶら バター	640 26.8
20	金	さつまいも ごはん ちっごの日	○	ししゃもフライ だいずとツナのサラダ ちっごのみそしる	★ちっごの日★ 「さつまいもご飯」の『さつまいも』、「大豆とツナのサラダ」の『キャベツ』、「ちっごのみそ汁」の『大根』『ねぎ』は筑後市産です。	だいず　ツナ あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう あおさ ししゃも	にんじん **ねぎ**	きゅうり　**キャベツ** たまねぎ　**だいこん** えのきたけ	こめ もちごめ **さつまいも** パンこ	ごま あぶら マヨネーズ	575 18.4
23	月	きんろうかんしゃのひ										
24	火	しょくパン	○	カレーうどん こまツナサラダ	こまツナサラダは、初代サラダコンクールで選ばれたサラダです。旬の小松菜・にんじんに、ツナとコーンを入れて、小松菜を食べやすくしたサラダです。	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　キャベツ とうもろこし	パン　めん	あぶら ルウ マヨネーズ	577 20.6
25	水	むぎごはん	○	いもに 4 5 ちぐさやき そくせきづけ 6	★郷土料理～山形県・11月24日和食の日～ 芋煮は、さといもを主役に、こんにゃく、ねぎ、きのこ類などを入れた鍋料理です。山形県以外にも東北地方では芋煮をみんなで食べる「芋煮会」が行われます。	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく　ごぼう まいたけ　しめじ キャベツ　レモン	こめ　むぎ さとう さといも	あぶら	604 18.6
26	木	せわり コッペパン	○	フェジョアーダ カッテージチーズあえ アセロラゼリー	★世界の料理～ブラジル～★ フェジョアーダは、ブラジルの代表的な料理です。豆や肉を煮込んで作られます。アセロラもブラジルで栽培されている果物です。	ぶたにく だいず　ハム いんげんまめ 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 キャベツ だいこん	パン ゼリー	あぶら マヨネーズ	620 23.4
27	金	むぎごはん	○	おでん わかめソテー ちっごの日	★ちっごの日★ 「おでん」の『大根』は筑後市産です。おでんの大根は、いろいろな食材のうまみを吸収しておいしくなります。筑後市の大根を味わいましょう。うずらの卵はよくかんで食べましょう。	とりにく うずらのたまご ちくわ　てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しらすぼし	にんじん	**だいこん** こんにゃく しめじ とうもろこし	こめ むぎ さといも さとう	ごま あぶら	576 23.2
30	月	しそごはん	○	とりにくとレバーのピーナッツみそあえ はるさめスープ	レバーは、貧血を防ぐ働きがある鉄を多く含む食品です。レバーが苦手という人も多いかもしれませんが、がんばって食べましょう。今日のスープのうずらの卵はよくかんで食べましょう。	とりにく　レバー ぶたにく　みそ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	しょうが もやし　キャベツ しいたけ	こめ　むぎ はるさめ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ピーナッツ	688 27.9

※学校行事・物資の都合等により、献立内容が変更になる場合があります。

今月の『ちっごの日』の食材は「さつまいも」「だいこん」「ねぎ」「キャベツ」です。

全 4 5 6 は食育カリキュラムと関連がある学年を示しています。