令和8年11月

# 給食献立表

中学校

川崎町学校給食センター

| 日付<br>曜日 | 献立名<br>（主食・主菜・副菜・汁物） | 牛乳 | 使われている食品と体内での主な働き<br>赤の食品（血や肉や骨になる）<br>1群 | 2群 | 緑の食品（体の調子をととのえる）<br>3群 | 4群 | 黄色の食品（熱や力のもとになる）<br>5群 | 6群 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>（月） | ごはん<br>おからのポテトサラダ風<br>大根と厚揚げのそぼろ煮 | ☆ | おから<br>ロースハム<br>豚肉<br>厚揚げ | 牛乳 | 人参 | きゅうり<br>たまねぎ<br>大根 枝豆<br>しょうが | 米<br>強化米<br>砂糖<br>でん粉 | エッグケアマヨネーズ |
| 3<br>（火） | 文化の日 | | | | | | | |
| 4<br>（水） | ごはん<br>さばのホイル焼き 白菜のゆず香和え<br>うずら卵のすまし汁 | ☆ | さば<br>うずら卵<br>豆腐<br>かまぼこ | 牛乳 | 水菜<br>人参<br>ほうれん草 | 白菜<br>ゆず果汁<br>えのき<br>ねぎ | 米<br>強化米<br>砂糖 | |
| 5<br>（木） | ごはん<br>☆チキンチキンごぼう<br>小松菜と大根のみそ汁<br>いい歯の日 | ☆ | 鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳 | 人参<br>小松菜 | ごぼう<br>枝豆 大根<br>たまねぎ<br>えのき | 米<br>強化米<br>でん粉<br>砂糖 | 油 |
| 6<br>（金） | ごはん<br>鶏つくねのおろしあんかけ<br>五目大豆 | ☆ | ハンバーグ<br>大豆<br>鶏肉<br>厚揚げ | 昆布<br>牛乳 | 人参<br>絹さや | 大根<br>えのき しめじ<br>こんにゃく<br>ごぼう | 米 砂糖<br>強化米<br>でん粉<br>じゃがいも | 油 |
| 9<br>（月） | 麦ごはん しそかつおふりかけ<br>里芋のそぼろ煮<br>☆ちゃんこ鍋<br>九州場所 | ☆ | 豚肉<br>鶏肉<br>ミートボール<br>豆腐 | 牛乳 | ねぎ<br>人参 | しょうが<br>白菜<br>大根<br>えのき ねぎ | 米 砂糖<br>強化米<br>大麦 マロニー<br>里いも でん粉 | しそかつおふりかけ<br>油 |
| 10<br>（火） | 背割りコッペパン<br>ビーンズドッグ（背割りコッペパン・具）<br>豆乳スープ ムース | ☆ | ウインナー<br>大豆 豚肉<br>豆腐 鶏肉<br>金時豆<br>白いんげん豆 | ムース<br>牛乳 | 人参<br>ほうれん草 | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>白菜 しめじ | 減塩コッペパン<br>砂糖 | |
| 11<br>（水） | さつまいもごはん<br>厚焼卵 わかめサラダ<br>根菜の豚汁<br>和食の日<br>11月24日は和食の日 | ☆ | 厚焼卵<br>ツナ みそ<br>豚肉<br>豆腐 | 若布<br>牛乳 | 小松菜<br>人参<br>ねぎ | キャベツ<br>きゅうり<br>大根 ごぼう<br>しいたけ しょうが | 米 砂糖<br>強化米<br>さつまいも<br>里いも | 黒ごま<br>ごま油<br>すりごま |
| 12<br>（木） | 減量パインパン<br>いかとあさりの海鮮焼きそば<br>小松菜とツナのサラダ みかんジュース | ☆ | 豚肉<br>いか あさり<br>さつま揚げ<br>ツナ | 青のり<br>白すり干<br>牛乳 | 人参<br>小松菜 | たまねぎ もやし<br>キャベツ<br>きくらげ コーン<br>みかんジュース | パインパン<br>スパゲッティ | 油<br>エッグケアマヨネーズ |
| 13<br>（金） | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>秋野菜の煮物 | ☆ | あじ<br>鶏肉 | 牛乳 | 人参<br>ピーマン<br>いんげん | たまねぎ ごぼう<br>れんこん<br>こんにゃく<br>しいたけ | 米<br>強化米<br>砂糖<br>里いも | 油 |
| 16<br>（月） | キムチごはん<br>ほうれん草の磯辺和え<br>卵入りトックスープ<br>めざせ！残食ゼロ週間 | ☆ | 豚肉<br>鶏肉<br>卵 | 白すり干<br>焼のり<br>牛乳 | 人参<br>ほうれん草<br>チンゲン菜 | しょうが<br>にんにく<br>もやし 白菜<br>ねぎ しいたけ | 米 砂糖<br>強化米<br>トック<br>でん粉 | キムチ<br>ごま油<br>ごま<br>エッグケアマヨネーズ |
| 17<br>（火） | 県産麦食パン りんごジャム<br>鶏肉のコーンフレーク焼き<br>ブロッコリーのくるみチーズサラダ マカロニスープ | ☆ | 鶏肉<br>ベーコン | チーズ<br>牛乳 | ブロッコリー<br>人参<br>小松菜 | にんにく<br>カリフラワー<br>白菜<br>たまねぎ | 県産麦食パン<br>りんごジャム<br>コーンフレーク<br>じゃがいも<br>マカロニ | エッグケアマヨネーズ<br>くるみ<br>マリネドレッシ |
| 18<br>（水） | ごはん<br>わかさぎフリッター（小2尾・中3尾）<br>切干大根の炒り煮 さつまいものみそ汁 | ☆ | 豚肉<br>さつま揚げ<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ | わかさぎ<br>若布<br>牛乳 | 人参<br>ねぎ | 千切大根<br>しいたけ<br>枝豆<br>たまねぎ えのき | 米<br>強化米<br>砂糖<br>さつまいも | 油 |
| 19<br>（木） | 納豆巻き【ごはん・☆福岡有明のり・納豆】<br>鶏肉と厚揚げの甘酢煮<br>小松菜の梅じゃこ和え<br>食育の日<br>福岡県の味を知ろう② | ☆ | 挽割納豆<br>鶏肉<br>厚揚げ | 焼のり<br>白すり干<br>牛乳 | 人参<br>ねぎ<br>小松菜 | 大根<br>しいたけ<br>しょうが もやし<br>梅 | 米<br>強化米<br>砂糖<br>でん粉 | |
| 20<br>（金） | チキンカレーライス（麦ごはん・チキンカレー）<br>バンバンジーサラダ | ☆ | 鶏肉<br>レンズ豆<br>とりささみ | 牛乳 | 人参 | たまねぎ<br>枝豆<br>にんにく<br>きゅうり もやし | 米 砂糖<br>強化米<br>大麦<br>じゃがいも | 油<br>ごま油<br>すりごま |
| 24<br>（火） | 減塩コッペパン<br>クラムチャウダー<br>ほうれん草のソテー 米粉ドッグ | ☆ | 鶏肉<br>あさり<br>ウインナー | チーズ<br>牛乳 | 人参<br>ほうれん草 | たまねぎ<br>グリンピース<br>コーン | 減塩コッペパン<br>じゃがいも<br>米粉ドッグ | 油 |
| 25<br>（水） | ごはん<br>大豆とごぼうのミンチカツ ひじきとツナのサラダ<br>☆フォー・ガー<br>ベトナムの料理 | ☆ | ミンチカツ<br>大豆<br>ツナ<br>鶏肉 | 芽ひじき<br>牛乳 | 人参<br>小松菜 | きゅうり コーン<br>しょうが もやし<br>きくらげ<br>ねぎ | 米<br>強化米<br>ビーフン | 油<br>エッグケアマヨネーズ<br>ごま<br>ごま油 |
| 26<br>（木） | キャロット食パン<br>トマトオムレツ<br>カレースープ 川崎町のりんご（ふじ） | ☆ | トマトオムレツ<br>豚肉<br>ひよこ豆 | 牛乳 | 人参 | たまねぎ<br>キャベツ<br>りんご | キャロットパン<br>じゃがいも | 油 |
| 27<br>（金） | ごはん<br>さんまのみぞれ煮 茎わかめのきんぴら<br>ごま豆乳鍋 | ☆ | さんま みそ<br>豚肉 鶏肉<br>さつま揚げ<br>焼き豆腐<br>豆乳 | 茎わかめ<br>牛乳 | 人参<br>水菜 | ごぼう 大根<br>こんにゃく<br>しょうが<br>白菜 えのき | 米<br>強化米<br>砂糖 | 油<br>ねりごま |
| 30<br>（月） | 牛ごぼう丼（ごはん・具）<br>大根のみそ汁 アセロラゼリー | ☆ | 牛肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳 | 人参<br>いんげん<br>葉だいこん | ごぼう 大根<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>しいたけ | 米 砂糖<br>強化米<br>さつまいも<br>アセロラゼリー | 油 |

材料等の都合により献立がかわることがあります。

☆福岡有明のりが登場します☆

今月は、福岡有明のりを給食で味わうことができます！詳しくは、配布されるプリントを読んでくださいね。

地産地消 小松菜・大根・キャベツ・きゅうり・ピーマン・白菜 水菜・さつまいも・根深ねぎ・りんご・米・みそ