



令和5年11月分中学校給食献立表



11月は、秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせます。
また、いい歯の日にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

| 日 | 曜 | 献立 | 材 料 | | | | | | エネルギー | | | | | |
|----|---|--------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|----------|------|------|------|--|
| | | | 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 | | kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | ひとくちメモ | | | | | |
| 1 | 水 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | 807 | 30.8 | 21.7 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | ハンバーグのきのこソース | ハンバーグ | | トマトピューレ | たまねぎ ☆しめじ エリンギ | | 砂糖 小麦粉 | 油 | | | | | |
| | | ABCスープ | | | にんじん | たまねぎ | | マカロニ | | | | | | |
| | | アーモンドいりこ | | | ★ブロッコリー | ★キャベツ | | じゃがいも | | アーモンドいりこ | | | | |
| 2 | 木 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | 795 | 26.3 | 25.8 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | ししゃもの天ぷら | | ししゃもの天ぷら(子持ち) | | | | | 油 | | | | | |
| | | 青のりキャベツ | | 青のり | | | ★キャベツ | | 油 | | | | | |
| | | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ | | にんじん ★かつお菜 | ★だいこん はくさい こんにゃく | | taro(さといも) | | | | | | |
| 6 | 月 | パン | | | | | | パン | | | 882 | 35.4 | 30.4 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | りんごジャム | | | | | | りんごジャム | | | | | | |
| | | スクランブルエッグ<一食ケチャップ> | 鶏卵 | ☆牛乳 | ★ほうれんそう | どうもろこし(缶) | | 油 マーガリン | | | | | | |
| | | ファバーダ | ウインナーソーセージ | | にんじん | たまねぎ グリンピース | | 白いんげん豆 | 油 | | | | | |
| | | かぼちゃグラタン | | | かぼちゃグラタン | | じゃがいも | | | | | | | |
| 7 | 火 | 中華どんぶり(麦ご飯) | 豚肉 いか うずら卵 | | にんじん ★小松菜 | しょうが たまねぎ はくさい ★たけのこ きくらげ | | ★麦ご飯 砂糖 小麦粉 | 油 ごま油 | | 820 | 27.9 | 21.6 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | シューマイ | シューマイ | | | | | | | | | | | |
| | | 黄桃(缶) | | | | | 黄桃(缶) | | | | | | | |
| 8 | 水 | 黒砂糖パン | | | | | | 黒砂糖パン | | | 824 | 37.0 | 33.5 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | 豆腐のクリーム煮 | 鶏肉 豆腐 | ☆牛乳 脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ | | マカロニ 小麦粉 | 油 マーガリン | | | | | |
| | | パンケーキ(ベイクドエッグ) | パンケーキ(ベイクドエッグ) | | | | | | | | | | | |
| | | ひよこ豆のサラダ<一食ドレッシング> | | | | ★キャベツ | | ひよこ豆 | イタリアンドレッシング | | | | | |
| 9 | 木 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | 875 | 32.5 | 25.2 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | 肉みそおでん | 厚揚げ てんぷら うずら卵 鶏ひき肉 みそ | | にんじん | ★だいこん こんにゃく | | taro(さといも) 砂糖 | | | | | | |
| | | いわしかりかりフライ | いわしかりかりフライ(子持ち) | | | | | | 油 | | | | | |
| | | キャベツとにんじんのアーモンド和え | | | にんじん | ★キャベツ | | 砂糖 | アーモンド | | | | | |
| 10 | 金 | きのこのビーフカレーライス | 牛肉 | | にんじん | たまねぎ りんご ☆しめじ エリンギ グリンピース | | ★ご飯 | 油 マーガリン | | 937 | 27.9 | 27.5 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | じゃがいも 小麦粉 | | | | | | |
| | | 寒天入りミックスフルーツ | | | | | パインアップル(缶) 黄桃(缶) みかん(シロップ漬) | | | | | | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | | | |
| 13 | 月 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | 892 | 35.5 | 27.3 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | ひじきふりかけ | | | | | | | | | | | | |
| | | いわしのみりん干し | いわしのみりん干し | | | | | | | | | | | |
| | | 大学豆 | 大豆 プレスハム | | | 干しぶどう グリンピース | | 小麦粉 | 油 | | | | | |
| | | チンゲンサイのスープ | 鶏卵 | | チンゲンサイ | たまねぎ きくらげ | | さつまいも 砂糖 | ごま油 | | | | | |
| 14 | 火 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | 782 | 35.6 | 16.5 | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | レバーのからめ煮 | 鶏レバー | | | | しょうが たまねぎ | | 砂糖 | | | | | |
| | | ブロッコリー | | | ★ブロッコリー | | | | | | | | | |
| | | えび団子のすまし汁 | えび団子 | | にんじん ★みずな | たまねぎ | | はるさめ | | | | | | |
| | | バナナ | | | | バナナ | | | | | | | | |

★ = 市内産の食材 ☆ = 県内産の食材

【保護者の皆様へ】

- ※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。
- ※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。
- ※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～



| 日 | 曜 | 献立 | 材 料 | | | | | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | |
|----|---|------------------|-------------|----------|--------------|--|---------------------|-----------|--------|-------|----|--|--|---|------|
| | | | 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 | | kcal | g | g | | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | ひとくちメモ | | | | | | |
| 15 | 水 | 減量ご飯 | | | | | | ★減量ご飯 | | | | のびにくいちゃんぼん麺を使い、中学校で初めてみそラーメンを取り入れました。この麺には、福岡県産のラ麦(博多ラーメンのために開発された小麦)が使われています。 | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | 780 | 32.2 | 19.1 |
| | | さけふりかけ | さけふりかけ | | | | | | | | | | | | |
| | | みそラーメン | 豚肉 みそ | | チンゲンサイ | ★キャベツ ☆もやし とうもろこし 白ねぎ きくらげ ★たけのこ | ちゃんぼん麺 砂糖 | 油 ごま油 | | | | | | | |
| | | 焼きギョーザ | ギョーザ | | | | | | | 油 | | | | | |
| | | 大豆入り青のりいりこ | 大豆 | いりこ 青のり | | | | 砂糖 | 油 | | | | | | |
| 16 | 木 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | いわしのしょうが煮 | いわし | | | しょうが | 三温糖 | | | | | | | | |
| | | もやしのごま酢和え | | | にんじん | ☆もやし | 砂糖 | ごま | | | | | | | |
| | | さといものみそ汁 | 厚揚げ みそ | | ★小松菜 | ★だいこん | taro(さといも) | | | | | | | | |
| | | アーモンド | | | | | | アーモンド | | | | | いわしは漢字で「鰯」と書きます。水から引き上げるとすぐに弱っていたみやすいという意味からきています。 | | |
| 17 | 金 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | 胚芽ふりかけ | | | | | | 胚芽ふりかけ | | | | | | | |
| | | 白身魚のケチャップあんかけ | ホキ | | にんじん トマト(缶) | たまねぎ ★キャベツ とうもろこし(缶) | でん粉 小麦粉 砂糖 | 油 | | | | | | 小学生が考えた白身魚のケチャップあんかけは、魚をからりと揚げて、若松区産のキャベツなどを使った野菜あんをかけた新献立です。 | |
| | | 五目スープ | 鶏肉 かまぼこ | | にんじん ★小松菜 | ★キャベツ | | | | | | | | | |
| | | ぶどうゼリー | | | | | ぶどうゼリー | | | | | | | | |
| 20 | 月 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | とりすき | 鶏肉 焼き豆腐 | | | たまねぎ はくさい 白ねぎ 糸こんにゃく | 切りふ、三温糖 | 油 | | | | | | 鶏肉の旨味と甘辛い味付けが食材に浸み込んだとりすきは、野菜がたくさん食べられる遠賀町の郷土料理です。 | |
| | | 五目厚焼卵 | 五目厚焼卵 | | | | | | | | | | | | |
| | | あざりと野菜のごま酢和え | あざりの佃煮 | | ★ほうれんそう | ★キャベツ | | ごま | | | | | | | |
| 21 | 火 | パン(県産小麦粉) | | | | | | ☆パン | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | チョコ大豆クリーム | | | | | | チョコ大豆クリーム | | | | | | 中国生まれのはくさいは、11月から2月が旬の野菜です。風邪を予防するビタミンCを多く含んでいます。 | |
| | | はくさいのチャウダー | ベーコン | ☆牛乳 脱脂粉乳 | にんじん | はくさい たまねぎ | 白花豆 じゃがいも 白いんげん豆 | 油 | | | | | | | |
| | | ツナドレッシングサラダ | まぐろスープ煮 | | にんじん | ★キャベツ | | ドレッシング | | | | | | | |
| 22 | 水 | チキンライス(麦ご飯) | 鶏肉 | | にんじん トマト(缶) | たまねぎ グリンピース | ★麦ご飯 砂糖 | 油 | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | オムレツ | オムレツ | | | | | | | | | | | | |
| | | キャベツとだいこんのホットスープ | | | にんじん | ★だいこん たまねぎ ★キャベツ | | | | | | | 一日に必要な野菜の量は約350gと言われ、今日の給食はその2/3量が使われています。 | | |
| 24 | 金 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | さばのぬかみそだき | さば | | | | | 三温糖 | | | | | | はくさいのゆず香和えは、はくさいを、旬のゆず果汁と薄口しょうゆで和えています。さわやかなゆずの香りを楽しみましょう。 | |
| | | はくさいのゆず香和え | | | | はくさい ゆず果汁 | | | | | | | | | |
| | | 根菜汁 | 豚肉 油揚げ | | にんじん | ★だいこん 白ねぎ ごぼう こんにゃく | | | | | | | | | |
| 27 | 月 | 減量ご飯 | | | | | | ★減量ご飯 | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | 焼のり | | 焼のり | | | | | | | | | | | |
| | | カレーうどん | 鶏肉 | | にんじん | たまねぎ 白ねぎ | うどん 小麦粉 砂糖 | 油 マーガリン | | | | | | アーモンドには、生活習慣病を予防する働きがあるビタミンEや食物繊維が多く含まれています。 | |
| | | 野菜のアーモンド炒め | ベーコン | | にんじん | ★キャベツ | | アーモンド 油 | | | | | | | |
| | | ムース | | | | | ムース | | | | | | | | |
| 28 | 火 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | 納豆 | 納豆 かつお節 | | | | | | | | | | | ごまはすりつぶすことで風味が増し、表皮の栄養も体に吸収されやすくなります。 | |
| | | 牛肉とじゃがいもの含め煮 | 牛肉 | | にんじん さやいんげん | たまねぎ 糸こんにゃく | じゃがいも 三温糖 | 油 | | | | | | | |
| | | ひじきのごまサラダ | まぐろ油漬 | ひじき | にんじん | | 砂糖 | ごま 油 | | | | | | | |
| 29 | 水 | フォカッチャ | | | | | | フォカッチャ | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | ポークビーンズ | 豚肉 大豆 | 粉末チーズ | にんじん | たまねぎ とうもろこし(缶) | じゃがいも | 油 | | | | | 給食で初登場のフォカッチャは、イタリアで食べられるオリブオイル等を練り込んで焼いた平たいパンです。 | | |
| | | ブロッコリーのアーモンドサラダ | | | ★ブロッコリー | | | アーモンド 油 | | | | | | | |
| | | さつまいもと栗のタルト | | | | | さつまいもと栗のタルト | | | | | | | | |
| 30 | 木 | ご飯 | | | | | | ★ご飯 | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | ☆牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | ひき肉と厚揚げの煮物 | 豚ひき肉 厚揚げ | | さやいんげん | 白ねぎ | 砂糖 でん粉 | 油 | | | | | | 収穫時期が早いみかんを早生(わせ)みかんと言いい、さわやかな酸味が特徴です。 | |
| | | チャプスイ | 豚肉 | | にんじん ★小松菜 | しょうが ★キャベツ きくらげ | でん粉 | 油 | | | | | | | |
| | | みかん | | | | ☆みかん | | | | | | | | | |

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|-----------|-----------|-------|--------|-----|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 単位 | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg RAE | mg | mg | mg | g | g |
| 月平均 | 820 | 31.6 | 25.5 | 427 | 122 | 4.4 | 302 | 0.69 | 0.71 | 43 | 8.0 | 2.7 |
| 給食の基準量 | 830 | 27.0~41.5 | 18.4~27.7 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0以上 | 2.5未満 |



給食ができるまでの紹介 ～ 物資納入 編 ～

10月分献立表でお知らせした「物資共同購入委員会」で決定した物資は、前日または当日に各学校へ配送されます。

納入の際は、調理員が必ず立ち合い、検収簿や物資規格書に基づいて、品質や規格、数量などを点検してから受け取ります。

また、納入された物資は、食材ごとに専用の冷蔵庫、冷凍庫、食品庫（常温）で適切に保管しています。

子どもたちに安全でおいしい給食を提供するために、物資の取扱いについても、細心の注意を払っています。

容器に破損はないか



品質、鮮度はよいか

異物の混入はないか



期限表示はよいか



品温は適切か



歯と口の健康

「いい歯の日」にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。また、よく噛み、よく味わって食べる習慣を身に付けることができるように毎月1回「カミカミ献立」を取り入れています。

歯と口を健康に保ち、元気に過ごしましょう。



レシピコンクール入賞献立



白身魚のケチャップあんかけ

昨年度 戸畑中央小6年 しらいし こはる 白石 小春さん 考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

| | | | |
|--------------|----------|------------|--------|
| 白身魚(角切り) | 200g | サラダ油 | 小さじ1 |
| ガーリックパウダー | 少々 | トマトケチャップ | 大さじ2 |
| 塩・洋こしょう | 少々 | 砂糖 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1 | ソース | 小さじ1 |
| 小麦粉 | 大さじ1と1/3 | しょうゆ(こいくち) | 小さじ1/2 |
| 揚げ油 | 適量 | コンソメスープのもと | 小さじ1/3 |
| たまねぎ | 60g | 水 | 100ml |
| にんじん | 40g | 〈水溶き片栗粉〉 | |
| キャベツ | 160g | 片栗粉 | 小さじ1 |
| トマト | 40g | 水 | 小さじ2 |
| とうもろこし(ホール)缶 | 20g | 塩 | 少々 |

【作り方】

- たまねぎ、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、トマトは1cm角切りにする。とうもろこし缶は水気をきる。
- 魚に下味をつけ、片栗粉、小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、キャベツを炒める。
- 水を入れ、煮る。
- あく、油をとり、コンソメスープのもと、トマトを入れ、煮る。
- Aで調味し、とうもろこしを入れ、水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- 塩で味をととのえ、②の白身魚にかける。

11月は食育・地産地消月間

福岡県は、「いただきます!福岡のおいしい幸せ」のスローガンのもと、農産物がたくさんとれる11月を「食育・地産地消月間」と定めています。

給食では、地元の食材について学べるように、地場産物を積極的に取り入れ、毎月旬の地場産物を紹介しています。



子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。