



令和7年11月分中学校給食献立表



11月は、いい歯の日にちなんだ献立を取り入れ、健康な歯と口をつくる食材や栄養素を知らせたり、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たりします。

また、11月24日の「和食の日」にちなんだでして味わう汁二菜の和食献立を取り入れ、和食文化の保護・継承の大切さを知らせます。



※ 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	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			
4	火	ご飯					★ご飯		775	31.0	20.8	
		牛乳		☆牛乳								
		納豆〈たれ付〉	納豆									
		じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉		しょうが グリーンピース	じゃがいも 三温糖	油	しょうがは、独特な辛味や香りを生かして世界中で幅広い料理に使われています。血流がよくなり、体温を上げる効果があります。				
		なめこのみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ	にんじん	★だいこん なめこ 白ねぎ						
5	水	ご飯	いい歯の日 献立				★ご飯		889	31.6	29.9	
		牛乳		☆牛乳								
		あらびきウインナー	あらびきウインナー									
		グリーンシチュー	chicken meat(鶏肉)	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★小松菜	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン				11月8日の「いい歯の日」にちなんで、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む牛乳や小松菜を取り入れています。小松菜をミキサーにかけ、緑が鮮やかな「グリーンシチュー」に仕上げています。
		ひよこ豆のサラダ	まぐろスープ煮		にんじん	★キャベツ	ひよこ豆 砂糖	ごま 油				
6	木	ご飯					★ご飯		820	31.4	23.0	
		牛乳		☆牛乳								
		ハ宝菜	豚肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ ★たけのこ ★キャベツ 白ねぎ きくらげ	でん粉	油 ごま油				大豆には食物繊維が多く含まれており、お腹の中を掃除して、腸内環境を整える働きがあります。
		シューマイ	シューマイ									
		【新】アーモンド入り 大豆といりこの揚げ煮	大豆	いりこ			でん粉 砂糖	油 アーモンド				
7	金	【新】さつまいもカレーライス	chicken meat(鶏肉)		にんじん	たまねぎ ☆しめじ りんご グリンピース	★ご飯 さつまいも 小麦粉	油 マーガリン	896	27.9	26.2	
		牛乳		☆牛乳								
		オムレツ	オムレツ									「味覚の秋」と言われるほど、秋は旬の食材が豊富です。旬のさつまいもとしめじが入ったカレーを味わっていただきましょう。
		ヨーグルトサラダ		醗酵乳		パインアップル(缶)						
		ご飯					★ご飯					
10	月	牛乳		☆牛乳					880	36.4	28.7	
		親子煮	chicken meat(鶏肉) 厚揚げ 卵		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 三温糖	油				鶏肉と卵の親子の食材を一緒に煮て作るため、「親子煮」という名前が付きました。
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(子持ち)								
		あさりと野菜のドレッシング和え	あさりの佃煮		★小松菜	★キャベツ		油				
		11	火	ご飯								★ご飯
牛乳				☆牛乳								
【新】ホキのカレーチーズムニエル	ホキ			シュレットチーズ			小麦粉	油	さつまいも、大豆、ham、干しぶどう、グリーンピースが入った食感の良い「大学豆」を、よくかんで食べましょう。			
大学豆	大豆 プレスham					干しぶどう グリンピース	小麦粉 さつまいも 砂糖	油				
五目スープ	てんぷら				にんじん ★小松菜	たまねぎ ★キャベツ きくらげ						
乳酸菌飲料		乳酸菌飲料										
12	水	ご飯					★ご飯		797	33.6	25.5	
		牛乳		☆牛乳								
		豆腐入り中華風煮	豚ひき肉 豆腐		にんじん ★ほうれんそう	しょうが たまねぎ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油				ほうれんそうには、かぜの予防に効果のあるカロテンや、血をつくるもとになる鉄が豊富に含まれています。
		ナムル			にんじん	☆もやし	砂糖	ごま ごま油				
		あさりの佃煮	あさりの佃煮									
13	木	米粉パン(県産小麦粉)					☆米粉パン		757	37.4	31.4	
		牛乳		☆牛乳								
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム				「コールスロー」の語源は、オランダ語でキャベツサラダのことです。今日はカレー粉を使い、少しピリ辛味に仕上げています。
		鶏肉のソテー	chicken meat(鶏肉)				小麦粉	油				
		【新】コールスローサラダ カレー風味				★キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ				
		ABCスープ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ					

★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材 【新】＝新献立

【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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ		
14	金	ご飯					★ご飯		833	29.2	24.9
		牛乳		☆牛乳							
		ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも 三温糖 三温糖	油			
		がんもどきの含め煮 【新】だいごんのツナサラダ	がんもどき まぐろ油漬			★だいごん		油			
17	月	ご飯					★ご飯		748	28.4	14.6
		牛乳		☆牛乳							
		きびなごのから揚げ 【新】たけのこと鶏肉の 甘みそ煮	chicken meat(鶏肉) みそ		さやいんげん	★たけのこ ★キャベツ ☆しめじ こんにゃく	三温糖	油			
		白玉すまし汁	かまぼこ		にんじん ★小松菜	たまねぎ	白玉もち				
18	火	パン					パン		826	33.8	31.5
		牛乳		☆牛乳							
		ミックスジャム					ミックスジャム				
		豆腐のクリーム煮 アーモンドサラダ	chicken meat(鶏肉) 豆腐	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし ★キャベツ	マカロニ 小麦粉	油 マーガリン アーモンド 油			
19	水	ご飯					★ご飯		807	28.6	26.2
		牛乳		☆牛乳							
		さばのダブルみそ揚げ はくさいのゆかり和え 秋のふきよせ汁	さば みそ		しそ粉	はくさい	でん粉 砂糖	油			
					にんじん ★小松菜	★だいごん ☆しめじ	さといも				
20	木	コストリカライズ(麦ご飯)	chicken meat(鶏肉)		トマト(缶)	たまねぎ とうもろこし	★麦ご飯 ひよこ豆 レンズ豆	オリーブ油	842	25.2	16.3
		牛乳		☆牛乳							
		はくさいスープ			にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも				
		【新】手作りさつまいもケーキ	豆乳				小麦粉 砂糖 さつまいも	油			
21	金	減量ご飯					★減量ご飯		739	23.0	21.0
		牛乳		☆牛乳							
		さけふりかけ	さけふりかけ								
		カレーうどん 野菜のアーモンド炒め 黄桃(缶)	chicken meat(鶏肉)		にんじん ★小松菜	たまねぎ 白ねぎ ★キャベツ 黄桃(缶)	うどん 小麦粉 砂糖	油 マーガリン アーモンド 油			
25	火	減量ご飯					★減量ご飯		830	32.4	32.2
		牛乳		☆牛乳							
		【新】まるでごますり上手の 担々麺	豚ひき肉 みそ		にんじん	しょうが 白ねぎ ★キャベツ	ラーメン でん粉	油 ねりごま ノンエッグマヨネーズ			
		【新】ピリ辛いり卵	卵		★ほうれんそう	きくらげ 白ねぎ	砂糖	油			
26	水	アーモンドいりこ						アーモンドいりこ	833	34.1	24.0
		ご飯					★ご飯				
		牛乳		☆牛乳							
		レバーのしょうが煮 【新】キャベツと竹輪の ごま炒め	鶏レバー			しょうが ★キャベツ	砂糖	ごま 油 ノンエッグマヨネーズ			
27	木	さつまいものみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ	にんじん	たまねぎ	さつまいも		784	31.7	30.4
		コッペパン					コッペパン				
		牛乳		☆牛乳							
		【新】白身魚のボワレ あさりのクリームソース にんじんのグラッセ	ホキ あさり	☆牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ☆しめじ	でん粉 砂糖	油 マーガリン 生クリーム マーガリン			
28	金	【新】ポトフ	フランクフルトソーセージ		にんじん	たまねぎ ★キャベツ	レンズ豆 じゃがいも		808	33.8	20.1
		とりめし	chicken meat(鶏肉)			ごぼう 干しいたけ	★ご飯 三温糖	油			
		牛乳		☆牛乳							
		ツナの卵焼き 【新】武者汁 みかん	卵 まぐろ油漬 魚すり身団子 みそ		にんじん	★だいごん 白ねぎ こんにゃく ☆みかん	さといも				

	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	31.3	25.0	441	119	4.0	388	0.70	0.69	36	7.3	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

地產地消

に取り組もう



給食で味わったり、ご家庭で話題にしたり、店先で手にしてみたりして、地産地消の輪をさらに広げていきましょう。

Illustration showing two boys in a boat on the left and a boy holding a basket of vegetables on the right.

An illustration of a young girl with dark hair, wearing a purple shirt, eating a piece of food. To her right is a woven basket filled with various vegetables, including broccoli, carrots, and mushrooms. There are small pink flower-like icons floating around the girl.

ぬかみそだき



地産地消のよさ



わかめ	100%
たけのこ水煮	100%
かつお菜	100%
ロマネスコ	100%
大葉春菊	100%
かぶ	95.1%
ブロッコリー	85.1%
小松菜	83.0%
だいこん	57.6%
みずな	40.2%
ほうれんそう	31.4%
キャベツ	28.7%
じゃがいも	9.0%
たまねぎ	4.6%
トマト	3.4%
なす	0.1%



生産者の方々をはじめ、関係者のご協力により、多くの食材を給食に使用することが可能になっています。

北九州市学校給食協会では毎月1回、物資地産地消推進協議会が行われ、「新鮮な市内産野菜をできるだけ多く子どもたちに食べてもらいたい」という思いのもと、市内産野菜の生育状況や、時期、量などについて話し合っています。



だして味わう和食献立

給食では、19日またはその前後に一汁二菜の和食献立を取り入れています。

秋のふきよせ汁はこんぶとか
つお節でだしをとり、これから
旬を迎えるだいこんや小松菜、
しめじを使った献立です。



健康な歯を保とう

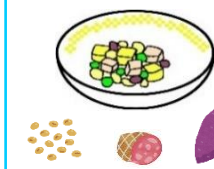
11月8日は「いい歯の日」

歯と口の健康を保ち、元気に過ごしましょう。

いい歯の日献立
「グリーンシチュー」



今月のカミカミ献立
「大学豆」



最新情報・レシピはホームページをご覧ください

【公式】
Instagram



学校給食献立レシピ
コンクール受賞献立



給食レシピ集

