



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		902	34.5	23.5	
		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、ハム、干しぶどう、グリ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 プレスハム		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								
5	火	ご飯					★ご飯		880	36.4	28.7	
		牛乳		☆牛乳								
		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」という名前が付けました。
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(子持ち)								
		あざりと野菜のドレッシング和え	あざりの佃煮		★小松菜	★キャベツ	油					
6	木	ご飯					★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									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。
		グリーンシチュー	chicken meat(鶏肉) 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					
		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					
7	金	とりめし	chicken meat(鶏肉)			ごぼう 干しいたけ	★ご飯 三温糖	油	808	33.8	20.1	
		牛乳		☆牛乳								
		ツナの卵焼き	卵 まぐろ油漬		にんじん			砂糖				「武者汁」は大分県の郷土料理です。元々は漁師料理でしたが、城下町で親しまれるようにこの名前が付けました。野菜と魚のすり身団子が入った具だくさんのみそ汁です。
		【新】武者汁	魚すり身団子 みそ		にんじん	★だいこん 白ねぎ こんにゃく	さといも					
		みかん				☆みかん						
10	月	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					
11	火	ご飯					★ご飯		820	31.4	23.0	
		牛乳		☆牛乳								
		八宝菜	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					
12	水	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				学校応援団である田中華麺飯店(たなかめんはんてん)の看板メニューとなっている担々麺(たんだんめん)を、シェフが給食向けにアレンジしたものです。
		【新】ピリ辛いり卵	卵		★ほうれんそう	きくらげ 白ねぎ	砂糖	油				
		アーモンドいりこ						アーモンドいりこ				
13	木	ご飯					★ご飯		748	28.4	14.6	
		牛乳		☆牛乳								
		きびなごのから揚げ		きびなご(子持ち)			でん粉 小麦粉	油				「たけのこ鶏肉の甘みそ煮」は、市内産のたけのこキャベツを使い、どの学年でも食べやすいみそ風味の甘い味付けになっています。
		【新】たけのこ鶏肉の甘みそ煮	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					
		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					

★＝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		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									
17	月	コッペパン	ワールドツアー2025 (フランス) 				コッペパン		784	31.7	30.4		
		牛乳		☆牛乳									
		【新】白身魚のボワレ あさりのクリームソース		ホキ あさり	☆牛乳	ほうれんそう	たまねぎ ☆しめじ	でん粉				油 マーガリン 生クリーム	ボワレとは、フランス料理の調理法の一つです。給食では、白身魚をスチームコンベクションオーブンで焼き、手作りのクリームソースをかけて食べます。
		にんじんのグラッセ				にんじん		砂糖				マーガリン	
		【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	じゃがいも						
18	火	コストリカライス(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								「コストリカライス」は、コストリカの家庭料理を給食向けにアレンジした料理です。たくさんの野菜と豆を使い、スパイスで味つけたコストリカライスをいただきます。	
		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						
19	水	ご飯	食育の日 だして味わう和食献立				★ご飯		807	28.6	26.2		
		牛乳		☆牛乳									
		さばのダブルみそ揚げ					でん粉 砂糖	油				11月24日の「和食の日」にちなんで、学校給食応援団の西南女学院大学の学生さんたちが考えた「さばのダブルみそあげ」と、こんぶとかつお節のだしをきかせた「秋のふきよせ汁」を取り入れています。	
		はくさいのゆかり和え				しそ粉	はくさい						
		秋のふきよせ汁			にんじん ★小松菜	★だいこん ☆しめじ	さといも						
20	木	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					「アーモンドサラダ」に使われているとうもろこしは、スイートコーンという種類で、甘味が強いのが特徴です。	
		豆腐のクリーム煮	chicken meat(鶏肉) 豆腐	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★ブロッコリー	たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油 マーガリン					
		アーモンドサラダ			にんじん	とうもろこし ★キャベツ	アーモンド 油						
21	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				「ピリ辛肉じゃが」に使っている「豆板じゃん」は、そら豆に唐辛子や塩を加えて発酵させて作られる中国の調味料です。	
		がんもどきの含め煮	がんもどき			★だいこん		油					
		【新】だいこんのツナサラダ	まぐろ油漬										
25	火	ご飯					★ご飯		833	34.1	24.0		
		牛乳		☆牛乳									
		レバーのしょうが煮	鶏レバー			しょうが	砂糖					「キャベツと竹輪のごま炒め」に使われているオイスターソースは、海で獲れる「カキ」から作られた調味料です。	
		【新】キャベツと竹輪のごま炒め	竹輪			★キャベツ		ごま 油 ノンエッグマヨネーズ					
		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						
26	水	減量ご飯	お楽しみ献立 				★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									ミネラルをたっぷり含んだ玄界灘(なだ)の潮風を常に受けて育つ「若松潮風®キャベツ」は、加熱することでさらに甘味が増します。
		カレーうどん		chicken meat(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					
		野菜のアーモンド炒め			★小松菜	★キャベツ		アーモンド 油					
		黄桃(缶)				黄桃(缶)							
27	木	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										
28	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								「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す。	
		オムレツ	オムレツ										
		ヨーグルトサラダ		醗酵乳		パインアップル(缶)							

	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

【保護者の皆様へ】

地産地消

に取り組もう



11月は「食育・地産地消月間」



地域で生産されたものをその地域で消費することを「地産地消」と言います。

北九州市はたくさんの田畑があり、海に面しているので、季節ごとに様々な新鮮な食材を味わうことができます。

給食では生産者の方々にご協力いただき、地元で生産されたおいしい食材を多く取り入れています。

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。

生産者の顔が見えるので
安心できる。



新鮮でおいしいものが食べ
られる。



地域の食や食文化へ理解
を深めることができる。



運ぶ距離が短くなり、環境への
負担を減らせる。



地産地消のよさ



生産・流通に関わる人への感謝
の気持ちを育むことができる。



【給食で使用された市内産食材(R6年度)】

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%

(市内産使用率)



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。



だしで味わう和食献立



11月24日は「和食の日」です。日本には多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。

特に「だしのうま味」は、和食の味の基本となります。また、食材の味を引き立てるので、塩分が少なくてもうす味でおいしく感じます。

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
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。



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



健康な歯を保とう



11月8日は「いい歯の日」

「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、よくかみ、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」

