毎月19日は食育の日

令和8年11月分中学校給食献立表

北九州市教育委員会
（門司・小倉北・小倉南）

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」にちなんで一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 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
									ひとくちメモ		
2	月	ライ麦パン					ライ麦パン		871	37.1	36.9
		牛乳		☆牛乳							
		いちごマーガリン（いい歯の日献立）						いちごマーガリン			
		豆腐のクリーム煮	鶏肉 えび 豆腐	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	マカロニ 小麦粉	油 マーガリン	11月8日の「いい歯の日」にちなんだ献立です。「豆腐のクリーム煮」には、歯を強くするカルシウムを多く含む牛乳や豆腐を取り入れています。		
		ドレッシングキャベツ				★キャベツ パインアップル(缶)		油			
		アーモンドいりこ						アーモンドいりこ			
4	水	ご飯					★ご飯		813	32.4	23.4
		牛乳		☆牛乳							
		ヤンニョムレバー	鶏レバー				はちみつ				
		キャベツのアーモンドソテー				★キャベツ		almond(アーモンド) 油	「ヤンニョム」は、韓国料理に使われる合わせ調味料のことです。甘辛い味付けが、人気の献立です。		
		ワンタンスープ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが きくらげ	ワンタンめん				
		ムース					ムース				
5	木	【新】焼きとり丼（カミカミ献立）	鶏肉	きざみのり		白ねぎ	★ご飯 三温糖 でん粉		877	35.6	25.2
		牛乳		☆牛乳							
		さつまいものからめ和え	大豆	いりこ			小麦粉 さつまいも 砂糖	油	さつまいもやいりこ、大豆を油でカラッと揚げ、かみごたえがでるようにした「さつまいものからめ和え」をよくかんで食べましょう。また、新献立の「焼きとり丼」はご飯にのせていただきましょう。		
		チンゲンサイと卵のスープ	卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ ☆えのきだけ	でん粉	ごま油			
6	金	ご飯					★ご飯		785	33.7	18.9
		牛乳		☆牛乳							
		鮭の塩焼き	鮭								
		じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉			しょうが グリンピース	じゃがいも 三温糖	油	9月から11月に日本の川に戻ってきた鮭を「秋鮭」と言います。鮭には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。		
		具だくさんみそ汁	豆腐 みそ	★わかめ	にんじん	だいこん ★キャベツ 干ししいたけ					
		みかん				☆みかん					
9	月	ベトナム風サンドイッチ《バインミー》(コッペパン)（ワールドツアー2026（ベトナム））	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん	コッペパン 砂糖	油 ごま	802	30.9	29.2
		牛乳		☆牛乳					「バインミー」は、ベトナムのサンドイッチです。「ミエンガー」は、鶏のだしがきいたスープで、「ミエン」がはるさめ、「ガー」が鶏肉を意味します。		
		【新】鶏肉とはるさめのスープ《ミエンガー》	鶏肉 厚揚げ		にんじん ★みずな	たまねぎ ★キャベツ	はるさめ				
		かぼちゃプリン					かぼちゃプリン				
10	火	きのこカレーライス(麦ご飯)	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご ☆しめじ ☆エリンギ	★麦ご飯 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン	910	29.2	25.4
		牛乳		☆牛乳							
		ツナオムレツ	ツナオムレツ						秋の味覚のしめじやエリンギが入ったカレーライスです。きのこの食感と香りを楽しみましょう。		
		ヨーグルトサラダ		醗酵乳		みかん(シロップ漬け) りんご(缶) 黄桃(缶)					
11	水	減量ご飯（お楽しみ献立）					★ご飯		813	26.8	21.8
		牛乳		☆牛乳							
		みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん	★キャベツ ☆もやし きくらげ 白ねぎ	☆ちゃんぽん麺 砂糖	油 ごま油	季節のさつまいもとくりを使ったタルトです。くりは、縄文時代の遺跡から発見されるほど、日本で古くから親しまれています。		
		【新】米粉シューマイ	米粉シューマイ								
		小松菜とコーンのソテー			★小松菜	とうもろこし		油			
		さつまいもと栗のタルト					さつまいもとくりのタルト				
12	木	ご飯					★ご飯		794	26.9	23.9
		牛乳		☆牛乳							
		あじフライ〈中濃ソース〉	あじフライ					油	「野菜のねりごま和え」は、こんにゃく寒天が入っています。野菜との食感の違いを楽しめる献立です。また、季節の「りんご」には、ビタミンCや食物繊維などの、体の調子を整える栄養素が多く含まれています。		
		野菜のねりごま和え		こんにゃく寒天		★キャベツ とうもろこし		ねりごま ノンエッグマヨネーズ			
		かきたま汁	卵		にんじん ★ほうれんそう	たまねぎ	でん粉				
		【新】りんご				りんご(カット・生)					
13	金	【新】キャベたけ エネルギーチャージ丼（中学生レシピコンクール献立）	豚肉		にんじん ☆青ねぎ	★たけのこ ★キャベツ	★ご飯 でん粉	油	832	35.4	25.7
		牛乳		☆牛乳					「キャベたけエネルギーチャージ丼」は、中学生レシピコンクールで教育委員会賞を受賞した献立です。		
		【新】しらすねぎ入り厚焼卵	しらすねぎ入り厚焼卵								
		さといものみそ汁	厚揚げ みそ		★小松菜	たまねぎ	さといも				

★＝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 ～

北九州市教育委員会
（門司・小倉北・小倉南）

日	曜	献立	材料 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
									ひとくちメモ		
16	月	ご飯					★ご飯		864	37.9	25.4
		牛乳		☆牛乳							
		お魚ふりかけ	お魚ふりかけ								
		【新】チキンのマスタード焼き	鶏肉			りんご	でん粉		「チキンのマスタード焼き」は、マスタードで肉の臭みを消し、食欲をそそる香りを加えた新献立です。		
		ひじきのペペロンチーノ	ベーコン	ひじき	にんじん	とうもろこし		オリーブ油			
		ブロッコリーのチャウダー		☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★ブロッコリー	たまねぎ ★キャベツ	白花豆 白いんげん豆 じゃがいも	マーガリン			
17	火	ご飯					★ご飯		774	30.0	18.8
		牛乳		☆牛乳							
		八宝菜	豚肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ 白ねぎ ★キャベツ きくらげ ★たけのこ	でん粉	油 ごま油	「八宝菜」には、これから旬を迎える若松潮風キャベツを使っています。「いりこと大豆の黒糖和え」は、砂糖の代わりに黒糖を使った新献立です。		
		焼きギョーザ	ギョーザ					油			
		【新】いりこと大豆の黒糖和え	大豆	いりこ			黒砂糖	油			
18	水	減量ご飯					★ご飯		766	24.6	19.2
		牛乳		☆牛乳							
		大豆ふりかけ	大豆ふりかけ								
		和風カレーうどん	鶏肉 油揚げ	★わかめ	にんじん	たまねぎ 白ねぎ	うどん 小麦粉	油 マーガリン	「和風カレーうどん」は、小倉北区藍島産のわかめを使い、かつおだしの風味をきかせています。		
		キャベツのじゃこ炒め		しらす干し	★小松菜	★キャベツ		油			
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト							
19	木	ご飯					★ご飯		786	28.1	25.9
		牛乳		☆牛乳							
		さばのダブルみそ揚げ	さば みそ				でん粉 砂糖	油	「さばのダブルみそ揚げ」は、西南女学院大学の学生さんたちが考えてくれました。「米みそ」と「ぬかみそ」のダブルのみそが、さばのおいしさを引き立てています。		
		はくさいのゆず香和え				はくさい ゆず果汁					
		秋のふきよせ汁			にんじん ★小松菜	だいこん ☆れんこん ☆しめじ					
20	金	ご飯					★ご飯		835	31.7	28.1
		牛乳		☆牛乳							
		焼のり		焼のり							
		博多和牛の和風サイコロステーキ	☆牛肉			たまねぎ ☆セロリー りんご ☆しめじ	砂糖	油 マーガリン	今日は博多和牛をはじめ、全ての献立に県内産・市内産の食材を取り入れています。地元のおいしさをしっかり味わいましょう。		
		ブロッコリー			★ブロッコリー						
		キャベツとだいこんのホットスープ			にんじん	たまねぎ だいこん ★キャベツ					
24	火	パン					パン		872	31.4	36.4
		牛乳		☆牛乳							
		ミルククリーム						ミルククリーム			
		チリコンカン	豚ひき肉 大豆		トマト(缶)	たまねぎ	ミックスビーンズ レンズ豆 でん粉	油	「コールスロー」は、オランダ語でキャベツサラダという意味があります。冬のキャベツは、寒さから身を守るために糖度が増して甘くなるのが特長です。		
		コンソメポテト					じゃがいも	油			
		コールスローサラダ			にんじん	★キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
25	水	麦ご飯					★麦ご飯		887	33.4	22.6
		牛乳		☆牛乳							
		豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		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	納豆は、蒸した大豆に「納豆菌」を混ぜ、大豆を発酵させて作ります。納豆菌には、消化を助ける働きがあります。		
		納豆(たれ付)〈かつお節〉	納豆 かつお節								
		あさりと野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮		にんじん	★キャベツ		ごま 油			
26	木	米粉パン(県産小麦粉)					☆米粉パン		788	37.4	32.0
		牛乳		☆牛乳							
		スクランブルエッグ〈ケチャップ〉	ベーコン 卵	☆牛乳	★ほうれんそう	とうもろこし		油 マーガリン	「スクランブルエッグ」に使われている旬のほうれんそうには、かぜ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多く含まれています。		
		かぼちゃグラタン			かぼちゃグラタン						
		シェフのミネストローネ			にんじん トマト(缶)	たまねぎ ★キャベツ	マカロニ レンズ豆	オリーブ油			
27	金	ご飯					★ご飯		842	32.6	23.7
		牛乳		☆牛乳							
		肉みそおでん	厚揚げ てんぷら 鶏ひき肉 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		「肉みそおでん」に使われている「さといも」のぬめりには、免疫力を高め、病気に負けない元気な体をつくる働きがあります。		
		【新】きびなごカリカリフライ		きびなごカリカリフライ(子持ち)				油			
		もやしのごま酢和え			にんじん	☆もやし	砂糖	ごま			
30	月	ご飯					★ご飯		797	31.3	23.5
		牛乳		☆牛乳							
		いわしの甘露煮	いわしの甘露煮								
		小松菜と凍り豆腐のベーコン炒め	ベーコン 凍り豆腐		★小松菜			油	「ひっつみ」は、「すいとん」に似た岩手県の郷土料理です。岩手県の方言で、手でちぎることを「ひっつまむ」や「ひっつみ」と言うことが名前の由来となっています。		
		【新】ひっつみ《団子のすまし汁》	鶏肉		にんじん	はくさい 白ねぎ 干ししいたけ	小麦粉				

	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	827	31.9	25.6	429	118	4.3	391	0.73	0.71	38	7.3	2.8
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】

今月の地場産物

ほうれんそう

１１月から3月にかけて旬を迎えます。

寒さの中でじっくりと育つことで甘みが増し、よりおいしくなります。北九州市では、主に小倉南区で栽培されています。

鉄やビタミンなどの栄養素が豊富で、和え物、炒め物、汁物など多くの献立に取り入れています。地域の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。

１１月にほうれんそうを使用する献立

かきたま汁

ほうれんそうなどの野菜とふわふわの卵が特徴の汁物です。

スクランブルエッグ

卵にほうれんそうやベーコン、とうもろこし、牛乳を加えてふんわり仕上げた、彩りのよいスクランブルエッグです。

クイズ

ほうれんそうに特に多く含まれる栄養素は何でしょう？

① たんぱく質
② ビタミンB１
③ カロテン

答えは下にあります。

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「地産地消」には、新鮮、安心、環境への負担が減らせるなど、たくさんのよさがあります。

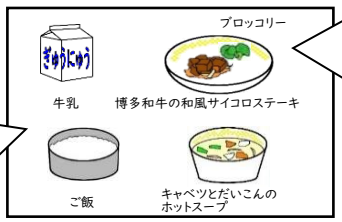
海と田畑に恵まれた北九州市では、季節ごとに新鮮な食材を味わうことができ、給食でも地元食材を多く取り入れています。給食で味わったり、ご家庭で話題にしたり、お店で手に取ったりして、地産地消の輪をさらに広げていきましょう。

「福岡のおいしい幸せ献立」の紹介

「福岡県」と「幸福」の「福」の文字をベースとし、県民の皆さんに元気で明るく幸せになってほしいという想いが込められたロゴマークです。

１１月20日（金）は福岡県の食育事業として、小・中・特別支援学校で「博多和牛」を提供します。これは、農林水産物の生産過程や生産者の努力を理解し、感謝の気持ちを育むとともに、品質の高さやおいしさの理解拡大等を推進することを目的として行われます。福岡県産の食材のおいしさを味わってみましょう。

ご飯、ブロッコリー、キャベツは北九州市産、牛乳、博多和牛、しめじ、セロリー（和風サイコロステーキに使用）は福岡県産の食材を使っています。



「博多和牛」は、県内の生産者が自ら立ち上げたブランド牛で、今年度で誕生20周年を迎えます。
県内で収穫した米から出る稲わらを飼料として使用し、豊かな自然で大切に育てられています。やわらかくてジューシーなおいしさが特徴です。

だしで味わう和食献立

１１月24日は「和食の日」

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。今月は「和食の日」にちなんで、「だしで味わう和食献立」としています。

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れんこん、小松菜、しめじを使った献立です。

１１月８日は「いい歯の日」

健康な歯を保とう

「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。

答え

③ カロテン

ほうれんそうには、カロテンが多く含まれています。カロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目の健康を守ったり、皮膚やのどを丈夫にして、病気を予防したりするはたらきがあります。

ほうれんそうの調理のポイントは？

ほうれんそうに多く含まれるカロテンは、油に溶けやすい性質があります。あくを抜くために一度ゆでてから、バターや油と一緒に調理すると、体への吸収が高まります。