



# 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		エネルギー 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	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 でん粉	油 ごま油	820	27.9	21.6	シューマイは、中華料理の点心の一つで、蒸して食べるだけでなく、焼いたり、油で揚げたりして食べます。
		牛乳		☆牛乳								
		シューマイ	シューマイ									
		黄桃(缶)				黄桃(缶)						
2	木	ご飯					★ご飯		805	33.5	25.6	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。
		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				
6	月	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)					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。
		アーモンド						アーモンド				
		ご飯						★ご飯	871	30.9	28.3	
		納豆	納豆 かつお節									
7	火	黒砂糖パン					黒砂糖パン		824	37.0	33.5	11月8日は「いい歯の日」です。歯を丈夫にするカルシウムを多く含む、豆腐や牛乳を取り入れています。
		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				
		パンパキンベイクドエッグ	パンパキンベイクドエッグ									
8	水	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				青のりは、鮮やかな緑色で香りのよい海藻です。青のりの風味を感じながら食べましょう。
		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				
9	木	青のりキャベツ				★キャベツ		油			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。	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ★かつお菜	★だいこん はくさい こんにやく	taro(さといも)					
		減量ご飯						★減量ご飯	801	22.6		26.7
		牛乳		☆牛乳								
10	金	焼のり									えび団子のすまし汁は、かつお節とごんぶから取っただしと、えび団子の旨味が合わさったすまし汁です。	
		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				
		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					
13	月	ご飯						★ご飯	782	35.6	16.5	えび団子のすまし汁は、かつお節とごんぶから取っただしと、えび団子の旨味が合わさったすまし汁です。
		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					
		フロッコリー			★フロッコリー							
14	火	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				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。	
		バナナ				バナナ						
		ご飯						★ご飯	875	32.5		25.2
		牛乳		☆牛乳								
15	水	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 こんにやく	taro(さといも) 砂糖				さといもは英語で「taro」と言います。さといも特有のぬめりは、免疫力を高め病気に負けない元気な体づくりに役立ちます。	
		いわしかりかりフライ						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				
		パン(県産小麦粉)						☆パン	798	30.1		33.4
15	水	牛乳		☆牛乳							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。	
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム				
		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				
15	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	789	30.5	21.4	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。
		牛乳		☆牛乳								
		オムレツ	オムレツ									
15	水	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						

★=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					
16	木	ご飯						★ご飯			892	35.5	27.3	大豆は、旬のさつまいもや大豆、ハムを油で揚げて、甘辛いたれをからめた料理です。よくかんで食べましょう。
		牛乳		☆牛乳										
		ひじきふりかけ		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			干しぶどう	小麦粉							
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	油	ごま油							
17	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	★ご飯	じゃがいも	油 マーガリン	937	27.9	27.5	旨味成分が多く含まれるしめじや、エリンギを使ったきのこたっぷりのカレーライスです。秋を感じながらおいしくいただきます。	
		牛乳		☆牛乳										
		寒天入りミックスフルーツ		寒天(缶)		パインアップル(缶)								
		ヨーグルト		ヨーグルト		黄桃(缶)								
20	月	パン						パン		882	35.4	30.4	ファバーダはいんげん豆などのエネルギー源となる食材が使われ、腹持ちがよいことから、スペインで冬場の昼食として食べられている伝統料理です。	
		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	とうもろこし(缶)		油 マーガリン						
		ファバーダ	ウイナーソーセージ		にんじん	たまねぎ	白いんげん豆	油						
かぼちゃグラタン			かぼちゃグラタン	グリんピース	じゃがいも									
21	火	ご飯						★ご飯		755	28.8	17.8	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。	
		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	でん粉 小麦粉	油						
		五目スープ	鶏肉 かまぼこ		にんじん ★小松菜	★キャベツ	とうもろこし(缶)	砂糖						
ぶどうゼリー					ぶどうゼリー									
22	水	減量ご飯						★減量ご飯		780	32.2	19.1	のびにくいちゃんぽん麺を使い、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、福岡県産のラー麦(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										
		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	ちゃんぽん麺	油 ごま油						
		焼きギョーザ	ギョーザ			とうもろこし 白ねぎ	砂糖							
大豆入り青のりいりこ	大豆	いりこ 青のり			砂糖	油								
24	金	ご飯						★ご飯		759	31.6	23.4	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。	
		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	ご飯						★ご飯		839	38.0	23.5	鶏肉の旨味と甘辛い味付けが食材にし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。	
		牛乳		☆牛乳										
		とりすき	鶏肉 焼き豆腐			たまねぎ はくさい	切りふ、三温糖	油						
		五目厚焼卵	五目厚焼卵			白ねぎ 系こんにゃく								
		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						
28	火	ご飯						★ご飯		807	30.8	21.7	若松区で多く作られているブロッコリーは、カリフラワーと同じ花蕾(からい)と呼ばれるつばみの部分を食べる花野菜です。	
		牛乳		☆牛乳										
		ハンバーグのきのこのソース	ハンバーグ		トマトピューレ	たまねぎ ☆しめじ	砂糖 でん粉	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							
29	水	ご飯						★ご飯		824	32.7	26.6	収穫時期が早いみかんを早生(わせ)みかんと言います。さわやかな酸味が特徴です。	
		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						
		チャプスイ	豚肉		にんじん	しょうが ★キャベツ	でん粉	油						
		みかん			★小松菜	きくらげ								
☆みかん														
30	木	フォカッチャ						フォカッチャ		769	32.5	34.3	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。	
		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	じゃがいも	油						
		ブロッコリーのアーモンドサラダ			★ブロッコリー	とうもろこし(缶)		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						

	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】

- ① 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。
- ② 魚に下味をつけ、片栗粉、小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- ③ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、キャベツを炒める。
- ④ 水を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもと、トマトを入れ、煮る。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。