令和８年 11月 給食こんだて表

香春町学校給食センター

毎月19日は食育の日

日	曜	お知らせ	こんだて 牛乳	主食など	おかず	おもな食品 黄色の食品 熱や力のもとになる	赤色の食品 血や肉や骨になる	緑色の食品 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
2	月	♩郷土料理♩ 山形県	○	ごはん	芋煮 あさりと野菜の胡麻ドレッシングあえ （ラ・フランスゼリー）	米 砂糖 ごま サラダ油 里芋 ラ・フランスゼリー	牛乳 あさり しらす干し 牛肉	小松菜 もやし こんにゃく 人参 大根 しめじ ねぎ	秋も深まり、朝・夕の冷えが厳しくなりました。気温の差が激しいこの時期には、風邪を引く人が多くなります。”健康は毎日の食事から”ともいわれています。なんでも食べて、強い体を作りましょう
4	水	◔世界の料理◔ インド	○	ナン	キーマカレー 照焼チキンステーキ チーズサラダ	ナン サラダ油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ 牛肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ にんにく レーズン	
5	木		○	ごはん	冬瓜スープ 白身魚のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え	米 マヨネーズ 砂糖	牛乳 ホキ みそ かつお節 鶏肉	ブロッコリー 玉ねぎ 冬瓜 人参 小松菜	
6	金	いい歯の日 かみかみ献立	○	ごはん	厚揚げとかぼちゃのみそ汁 いわしカリカリフライ ひじきの五目煮	米 サラダ油 砂糖	牛乳 いわし ひじき 大豆 角天ぷら 厚揚げ みそ	人参 しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	
9	月		○	鶏ごぼうピラフ	ABCスープ ホキフライ	米 砂糖 マーガリン マカロニ じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 ウインナー ホキ	人参 ごぼう キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	
10	火		○	麦ごはん	じゃが豚キムチの煮物 青菜のごまあえ （後期）発芽玄米入りつくね	米 麦 ごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 しらす干し 豚肉	もやし 人参 青菜 こんにゃく キムチ 枝豆 玉ねぎ	
11	水		○	食パン （ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ）	クラムチャウダー 金時豆のコロッケ	食パン マーシャルビーンズ サラダ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 あさり チーズ 金時豆	玉ねぎ 人参 グリンピース とうもろこし	
12	木		○	ごはん	さつまいものみそ汁 豚肉と野菜の焼肉風炒め （後期）ソフールストロベリー	米 砂糖 サラダ油 さつまいも	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ （後期）ヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく 小松菜 しめじ	
13	金	県産ブランド 福岡有明のり	○	ごはん （福岡有明のり）	ちゃんこ鍋風 肉みそ納豆 手巻き用卵焼き②	米 砂糖 サラダ油 マロニー	牛乳 卵 納豆 豚肉 のり 赤みそ 豆腐 鶏肉	しょうが にんにく ねぎ 白菜 人参 大根 しいたけ 小松菜	
16	月		○	減量わかめごはん	カレーうどん いかねぎ焼き 白菜の塩昆布和え 角チーズ	米 うどん サラダ油	牛乳 わかめ いか 塩昆布 かつお節 豚肉 チーズ かまぼこ	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	
17	火		○	ごはん	わかめスープ ビビンバ丼（肉の具・ナムル）	米 砂糖 ごま ごま油 春雨	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	しょうが にんにく わらび にら 小松菜 もやし 人参 たけのこ きくらげ 玉ねぎ	
18	水		○	ミルク背割り コッペパン	チリコンカン コールスローサラダ	ミルク背割りコッペパン マカロニ	牛乳 ハム 豚ミンチ 大豆 レッドキドニー	キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり 玉ねぎ セロリ トマト にんにく	
19	木		○	ごはん	肉団子のスープ 豚肉と厚揚げのキムチ炒め	米 サラダ油 春雨	牛乳 豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 にら にんにく チンゲン菜 きくらげ キムチ	
20	金	♩郷土料理♩ 福井県	○	ごはん	ぼっかけ汁 ソースかつ丼（ソースかつ・ゆでキャベツ）	米 サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ	キャベツ ごぼう えのき 人参 こんにゃく ねぎ	
24	火	和食の日 （11月24日）	○	ごはん	里芋のみそ汁 さばの塩焼き 切り干し大根の炒り煮	米 砂糖 里芋 サラダ油	牛乳 さば 油揚げ 厚揚げ わかめ みそ	切り干し大根 人参 ねぎ しいたけ 玉ねぎ いんげん	
25	水		○	減量ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ	スパゲティペスカトーレ 鶏肉のマスタード焼き ゆで野菜	パインパン スパゲティ オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン いか あさり	レモン キャベツ 玉ねぎ とうもろこし トマト にんにく ブロッコリー	
26	木		○	ごはん	ごぼう団子のスープ たらのチリソース	米 サラダ油 砂糖 でんぷん	牛乳 たら 鶏肉	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜	
27	金		○	麦ごはん	厚揚げの中華煮 海藻とツナのサラダ （アーモンドフィッシュ）	米 麦 サラダ油 砂糖 でんぷん アーモンド	牛乳 海藻 ツナ 豚肉 厚揚げ 赤味噌 小魚	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ にんにく しょうが	
30	月	うずらのたまご 注意して食べよう！	○	七分づきごはん （やさしい野菜ふりかけ）	みそおでん 小松菜ともやしのじゃこあえ みかん	七分づき米 砂糖 サラダ油	牛乳 しらす干し 鶏肉 角天ぷら うずらの卵 厚揚げ みそ	みかん 小松菜 もやし こんにゃく 人参 大根	

よくかんで食べよう！

11月8日は、「いい(11)は(8)の日」です。6日の献立では、よく噛んで食べるように、かみごたえのある食品をとりいれました。しっかり、よくかんでたべましょう。

11月24日は和食の日

日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

☆4日 世界の料理・インド

インド料理の特徴は、様々なスパイスを使用することです。キーマカレーのキーマは、ひき肉という意味です。ナンは、小麦粉の生地をタンドールという窯で焼いた、平たいパンです。給食では、ナンとキーマカレーを予定しています。

☆2日 郷土料理・山形県

山形県では、秋の里芋がとれた頃、川べりに大きな鍋を囲んで「芋煮会」を開き、秋の味覚を楽しみます。使用するお肉は、豚肉だったり、牛肉だったり、味付けも、みそ味だったりしょうゆ味だったり様々です。

☆13日 福岡県の有明のり

福岡県では、今年度、将来を担う子どもたちに、そのおいしさや品質の高さに触れる機会を提供し、農林水産業への興味・関心を高める取組があります。9月の博多和牛に続き、11月には、「福岡有明のり」を提供します。日本有数の、のりの産地である福岡県有明海沿岸で作られるブランドのりです。

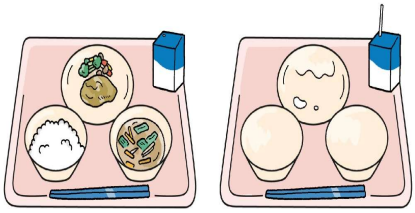
学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

食事のあいさつをしましょう

＼いただきます／　＼ごちそうさま／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

香春・田川でとれる野菜 ～地産地消～

米 七分づき米
みそ じゃがいも
里芋 白菜
大根 ねぎ
きゅうり なす
ピーマン 冬瓜

※仕入れ状況により変更する場合があります。



材料の都合により献立が変わることがあります。　※（　　）の中の食材は、小袋で別づけです。