11月Aコース　☆しょくじのまえには、せっけんでてをあらいましょう。 ☆きゅうしょくナフキン(ランチクロス)はまいにちもってきましょう。

小学校
2026年



11月　献立予定表Aコース

今元小・行橋小・行橋北小・行橋南小・蓑島小・今川小

行橋市防災食育センター
ハート♡イート
Tel　0930-28-8558　Fax 0930-25-5001



日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは,まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき あかのたべもの おもにからだをつくるもとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしをととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーのもとになるもの	調味料
2 月	しろごはん			こめ	
	わかめのすましじる	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ		かつお節 醤油 だし昆布 塩
	さばみぞれに	さば	だいこん	さとう　でんぷん	醤油　魚エキス だし昆布
	きりぼしだいこんのにもの	こんぶ あぶらあげ	きりぼしだいこん えだまめ	なたねあぶら さとう	醤油 みりん
4 水	むぎごはん			こめ むぎ	
	いそべに	とりにく ひらてん くきわかめ	にんじん ごぼう こんにゃく	なたねあぶら じゃがいも さとう	酒 醤油 みりん
	けんさんやさいのたまごやき	たまご	こまつな　にんじん　ねぎ えのきたけ	でんぷん　さとう なたねあぶら	醤油　塩 いりこ
	ほうれんそうのサラダ	ツナ	ほうれんそう にんじん	さとう オリーブオイル	酢 醤油
5 木	よこわりまるパン			パン	
	ぎゅうにくのトマトスープ	ぎゅうにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	オリーブオイル じゃがいも ほしのパスタ(こむぎふしよう) コーンスターチ	ワイン コンソメ チキンブイヨン こしょう 塩 ウスターソース トマトケチャップ
	チキンてりやきパティ	とりにく　だいず	たまねぎ　しょうが　にんにく りんご	パンこ　さとう　でんぷん コーンスターチ	醤油　塩　酒 こしょう　パプリカ オールスパイス
	コーンサラダ		コーン こまつな にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう	塩 酢 こしょう
6 金	しろごはん			こめ	
	じゃがぶたキムチのにもの	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさいキムチ	なたねあぶら じゃがいも さとう	酒 醤油 みりん 塩
	こんぶのかみかみサラダ	こんぶ	もやし にんじん	ごま ごまあぶら さとう	醤油 酢
	ふくおかけんさんやきのり	のり			
	ヨーグルト	ヨーグルト			
9 月	むぎごはん			こめ むぎ	
	だいずとほうれんそうのキーマカレー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト ほうれんそう	なたねあぶら カレールウ ハヤシルウ	チキンブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 塩
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん なたねあぶら	醤油 みりん 塩 こしょう
	ふくじんづけ		しそ　だいこん　きゅうり れんこん しょうが　なす	さとう	醤油　塩　梅酢 酢
10 火	キャロットパン			パン	
	ひじきスパゲティ	とりにく ひじき あぶらあげ ひらてん	にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	オリーブオイル さとう スパゲティ なたねあぶら	塩 醤油
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	にんじん キャベツ	なたねあぶら	こしょう 塩 醤油
	みかん		みかん		
11 水	さつまいもごもくごはん	とりにく	にんじん しめじ えだまめ	こめ なたねあぶら さつまいも さとう	醤油 酒 塩
	とりだんごじる	とりにく	にんじん はくさい ねぎ たまねぎ　キャベツ　しょうが	さとう　でんぷん ラード　パンこ	だし昆布 かつお節 酒 醤油 塩　チキンエキス
	カレイフライ	カレイ		パンこ　こむぎこ　でんぷん なたねあぶら	塩　こしょう
	れんこんサラダ	ツナ	れんこん にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	トマトケチャップ こしょう 塩
12 木	むぎごはん			こめ むぎ	
	ジャーチャンどうふ	ぶたにく あつあげ あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	なたねあぶら さとう でんぷん	酒 醤油 豆板醤
	こめこシューマイ	ぶたにく	たまねぎ　にんしん　キャベツ	こめこ　でんぷん　さとう しょくぶつゆし	塩
	こざかなつくだに	しらすぼし		さとう	塩　酢
13 金	ワンローフパン			パン	
	チョコクリーム			チョコクリーム	
	ふゆやさいのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	バター じゃがいも コーンスターチ	野菜ブイヨン 塩 こしょう
	あおさいりホキフライ	ホキ　あおさ		パンこ　こむぎこ　でんぷん なたねあぶら	塩　香辛料
	キャベツのいちじくドレッシングあえ		にんじん キャベツ　いちじく	さとう なたねあぶら	酢 塩 こしょう

献立のお知らせ

今月の給食について

実り豊かな１１月は、福岡県の「食育・地産地消月間」です。

給食にも、京築地区をはじめ、県内産の食材を多く取り入れています。

●今月の地場産物・県産品

米、麦、牛乳、ねぎ、小松菜
れんこん、しめじ、えのきたけ



福岡県の県産ブランドを活用した食育推進事業で、今度は、「福岡県産有明のり」が無償提供されます。行橋市にはおいしい簗島のりもありますね。おいしい福岡県産のりを味わって食べてください。





11月8日が、いい歯の日ということもあり、昆布をつかったかみかみサラダが11月6日に登場します。



さつま芋ご飯
秋が旬のおいしいさつま芋ときのこをつかったご飯です。とってもおいしい秋の味をしっかり味わってくださいね。





イラスト転載元:家庭とつながる！新食育ブック①②③④(少年写真新聞社) もっとたよれる食育だよりイラスト資料集 春夏編・秋冬編(健学社) 通信内のイラストの転載・複製はご遠慮ください。

11月Aコース　　☆しょくじのまえには、せっけんでてをあらいましょう。 ☆きゅうしょくナフキン(ランチクロス)はまいにちもってきましょう。

日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは,まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき あかのたべもの おもにからだをつくるもとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしをととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーのもとになるもの	調味料
16 月	しろごはん			こめ	
	あつあげのみそしる	あつあげ こめみそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		いりこ
	さんまかんろに	さんま		さとう はちみつ	醤油 塩 みりん
	やさいのごまいため	チキンハム	コーン にんじん ほうれんそう キャベツ	なたねあぶら ごま	塩 醤油 こしょう
17 火	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぶたどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	なたねあぶら さとう	酒 醤油 みりん 塩
	いわしひらつくね	いわし スケトウダラ	ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ	でんぷん さとう なたねあぶら	塩 魚醤
	もやしごまずあえ	しらすぼし	もやし ほうれんそう にんじん	ごま さとう	酢 塩 醤油
18 水	けんさんこむぎしょくパン			パン	
	いちじくジャム			ジャム	
	チキンポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも	野菜ブイヨン コンソメ 醤油 塩 こしょう
	アンサンブルエッグ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう なたねあぶら	塩 酢
	だいこんサラダ	ハム	だいこん にんじん	ごま ごまあぶら さとう	酢 醤油
19 木	むぎごはん			こめ むぎ	
	いものこじる	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ごぼう こんにゃく なめこ ねぎ	さといも	いりこ
	かますしおこうじ たつたあげ	かます		なたねあぶら でんぷん	塩こうじ
	キャベツの しそひじきあえ	ひじき	キャベツ しそ	さとう	醤油
20 金	とりめし **大分県の郷土料理**	とりにく	にんじん ごぼう	こめ なたねあぶら さとう	醤油 酒 だし昆布 塩
	のっぺいじる	あつあげ	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ こんにゃく	さといも でんぷん	だし昆布 醤油 かつお節 塩
	はつがげんまいいり つくね	とりにく だいず	たまねぎ にんにく	はつがげんまい さとう パンこ ラード	醤油 塩 こしょう かつお節
	ブロッコリーの かぼすあえ		ブロッコリー かぼす	ごま さとう	醤油 塩
24 火	せわりコッペパン			パン	
	せんぎりやさいのスープ	チキンハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう	なたねあぶら じゃがいも	シャンタンスープ 野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう
	チリコンカン	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマトペースト	オリーブオイル さとう	ワイン 塩 野菜ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー
	ささみカツ	とりにく		なたねあぶら じゃがいも さとう でんぷん こめこ	塩 香辛料
	きなこプリン			プリン	
25 水	むぎごはん			こめ むぎ	
	さつまいものみそしる	あぶらあげ こめみそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	さつまいも	いりこ
	まぐろカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	なたねあぶら パンこ こむぎこ でんぷん しょくぶつゆし	ほたてエキス 塩 みりん 醤油
	ほうれんそうとにんじんの しおだれいため	ベーコン	にんじん ほうれんそう	ごまあぶら	塩 とりガラスープ
26 木	しろごはん			こめ	
	ちくぜんに	とりにく	にんじん れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ	なたねあぶら さといも さとう	酒 醤油
	いわしかぼすレモンに	いわし	かぼす レモン	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩
	のりあえ	のり	ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら	醤油 唐辛子
27 金	ライむぎしょくパン			パン	
	アイントプフ **ドイツの料理**	ウインナー ベーコン しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ	オリーブオイル じゃがいも	コンソメ 醤油 塩 こしょう
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ なたねあぶら	塩
	タルタルソース			ノンエッグタルタルソース	
	ザワークラウトふうサラダ		キャベツ	さとう なたねあぶら	塩 酢 こしょう
30 月	しろごはん			こめ	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ こめみそ	にんじん ごぼう はくさい だいこん しょうが ねぎ	さといも	いりこ
	さばごまみそに	さば みそ		ごま さとう こめこ	みりん
	こまツナサラダ	ツナ	こまつな キャベツ コーン	さとう ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢 醤油

献立のお知らせ

郷土料理 11月は「大分県」



「とり飯」
大分県の郷土料理として、親しまれています。甘辛く煮た鶏肉とごぼうを炊きたてのご飯に混ぜ合わせます。

「かぼす和え」
大分県は日本一の生産量を誇るかぼすの産地です。給食では、ブロッコリーを和えものにして登場します。



世界の料理 11月は「ドイツ」



「アイントプフ」は、ドイツの家庭料理です。名前には「ひとつの鍋」という意味があり、鍋に色々な具材を入れて煮込む料理です。ソーセージと野菜や豆がよく入っていますが、日本のみそ汁のようなもので、具に決まりはありません。

「ザワークラウト」は、キャベツの漬物で、発酵による酸味が特徴です。給食では、衛生管理上、作る時間が限られているため、ザワークラウト風のサラダとして登場します。

ドイツでは、魚をパンにはさんで食べるフィッシュサンドが人気です。ドイツで、にしんやさば、揚げた白身魚をはさんで食べますが、給食では、大人気のアジフライをパンと一緒に食べてみてください。

いい にほんしょく 11月24日は、和食の日

日本の伝統的な食文化「和食」です。



和食の特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



② 健康的な食生活を支える栄養バランス



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現



④ 正月などの年中行事との密接な関わり



11月平均栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
619kcal	24.0g	20.4g

栄養基準値(中学年)

［650］ ［26.8］ ［18.1］

11月給食回数 19回

給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

イラスト転載元:家庭とつながる！新食育ブック①②③④(少年写真新聞社) もっとたよれる食育だよりイラスト資料集 春夏編・秋冬編(健学社) 通信内のイラストの転載・複製はご遠慮ください。