11月B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Bコース

泉小・仲津小・稗田小・椿市小・延永小

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	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
4水	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	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 塩 こしょう チキンブイヨン コンソメ 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
5木	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 だし昆布 塩 醤油
	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 昆布だし
	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
6金	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
9月	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 塩
	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		
10火	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			
11水	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 にんじん 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
12木	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	いちじくジャム なたねあぶら	酢 塩 こしょう
13金	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 醤油 かつお節 酒 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 香辛料
	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

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簀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10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B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	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
17 火	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
18 水	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 みりん	醤油 塩
	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
19 木	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
20 金	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	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	
24 火	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
25 水	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
26 木	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
27 金	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 しょくぶつゆし でんぷん	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 鶏ガラスープ
30 月	しろごはん(すくなめ)			こめ	
	さけふりかけ	さけ		ごま さとう だいずあぶら	ぶどう酢 塩 だし昆布
	ちゃんぽん	ぶたにく えび かまぼこ	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ ねぎ	なたねあぶら ちゃんぽんめん	中華スープ 塩 酒 チキンブイヨン パイタンスープ 醤油 こしょう
	やきぎょうざ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にら	ごまあぶら ラード なたねあぶら でんぷん もちごめこ こむぎこ	塩 酒 オイスターソース
	ブロッコリーの ごまずあえ		ブロッコリー	ごま さとう	酢 醤油 塩

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
618kcal	23.8g	20.3g

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。