中学校
2026年



11月　献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長峡中

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	献立 *牛乳は 毎日つきます。（2群）	使われている食品と主な働き 主に体の組織をつくる 1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	主に体の組織をつくる 2群 牛乳、乳製品、小魚、海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜、果物（きのこ、こんにゃく）	主にエネルギーになる 5群 穀類、いも類、砂糖	主にエネルギーになる 6群 油脂、（種実）	調味料
2月	横割り丸パン					パン		
	牛肉のトマトスープ	牛肉		人参 トマト トマトピューレ	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃが芋 星のパスタ（小麦不使用） コーンスターチ	オリーブオイル	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
	チキン照り焼きパティ	鶏肉　大豆			玉ねぎ　生姜 にんにく　りんご	パン粉　砂糖 でん粉 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			小松菜 人参	コーン	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	塩 酢 こしょう
4水	白ご飯					米		
	若布のすまし汁	かまぼこ 豆腐	若布	人参 ねぎ	えのきたけ			かつお節　醤油 だし昆布 塩
	さばみぞれ煮	さば			大根	砂糖　でん粉		醤油　魚エキス 昆布だし
	切干大根の煮物	油揚げ	昆布		切干大根 枝豆	砂糖	菜種油	醤油 みりん
5木	麦ご飯					米 麦		
	磯辺煮	鶏肉 平天	茎若布	人参	ごぼう こんにゃく	じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 醤油 みりん
	県産野菜の卵焼き	卵		小松菜　人参 ねぎ	えのきたけ	でん粉　砂糖	菜種油	醤油　塩 いりこ
	ほうれん草のサラダ	ツナ		ほうれん草 人参		砂糖	オリーブオイル	酢 醤油
6金	キャロットパン					パン		
	ひじきスパゲティ	鶏肉 油揚げ 平天	ひじき	人参 ねぎ	しめじ えのきたけ	砂糖 スパゲティ	オリーブオイル 菜種油	塩 醤油
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		人参	キャベツ		菜種油	こしょう 塩 醤油
	みかん				みかん			
9月	白ご飯					米		
	じゃが豚キムチの煮物	豚肉		人参	玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ	じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 醤油 みりん 塩
	昆布のかみかみサラダ		昆布	人参	もやし	砂糖	ごま ごま油	醤油 酢
	福岡県産焼きのり		のり					
	ヨーグルト		ヨーグルト					
10火	麦ご飯					米 麦		
	大豆とほうれん草のキーマカレー	豚肉 大豆		人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜		菜種油 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
	鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜	でん粉	菜種油	醤油 みりん 塩 こしょう
	福神漬け			しそ	大根　きゅうり れんこん　なす 生姜	砂糖		醤油　塩 酢　梅酢
11水	ワンローフパン					パン		
	チョコクリーム						チョコクリーム	
	冬野菜のシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根	じゃが芋 コーンスターチ	バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう
	青さ入りホキフライ	ホキ	青さ			小麦粉　パン粉 でん粉	菜種油	塩　香辛料
	いちじくドレッシング和え			人参	キャベツ　いちじく	砂糖	菜種油	酢 塩 こしょう
12木	さつま芋五目ご飯	鶏肉		人参	しめじ 枝豆	米 さつま芋 砂糖	菜種油	醤油 酒 塩
	鶏団子汁	鶏肉		人参 ねぎ	白菜　生姜 キャベツ　玉ねぎ	パン粉　砂糖 でん粉	ラード	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				小麦粉　パン粉 でん粉	菜種油	塩　こしょう
	れんこんサラダ	ツナ		人参	れんこん	砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	トマトケチャップ こしょう 塩
13金	麦ご飯					米 麦		
	ジャーチャン豆腐	豚肉 厚揚げ 赤みそ		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸	砂糖 でん粉	菜種油	塩　香辛料
	米粉シューマイ	豚肉		人参	玉ねぎ　キャベツ	米粉　でん粉 砂糖	植物油脂	塩
	小魚佃煮		白す干し			砂糖		塩　酢

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9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Cコース　　☆食事の前には、石けんで手を洗いましょう。 ☆給食ナフキン(ランチクロス)は毎日持ってきましょう。

日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。(2群)	使われている食品と主な働き						調味料
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳、乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物(きのこ、こんにゃく)	穀類、いも類、砂糖	油脂、(種実)	
16 月	県産小麦食パン					パン		
	いちじくジャム					ジャム		
	チキンポトフ	鶏肉		人参 ブロッコリー	玉ねぎ	じゃが芋		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	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ	じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油	塩 酢
	大根サラダ	ハム		人参	大根	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油
17 火	白ご飯					米		
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			いりこ
	さんまかんろ煮	さんま				砂糖 でん粉 はちみつ		醤油 みりん 塩
	野菜のごま炒め	チキンハム		人参 ほうれん草	コーン キャベツ		菜種油 ごま	塩 醤油 こしょう
18 水	麦ご飯					米 麦		
	豚丼	豚肉 油揚げ		人参	玉ねぎ こんにゃく ねぎ	砂糖	菜種油	酒 醤油 みりん 塩
	いわし平つくね	いわし スケトウダラ		ねぎ	キャベツ 生姜 玉ねぎ	でん粉 砂糖	菜種油	塩 魚醤
	もやしごま酢和え		白す干	ほうれん草 人参	もやし	砂糖	ごま	酢 塩 醤油
19 木	背割りコッペパン					パン		
	千切り野菜のスープ	チキンハム		人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	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	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	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	鶏肉				じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	菜種油	食塩 香辛料
	きなこプリン					プリン		
20 金	麦ご飯					米 麦		
	いものこ汁	鶏肉 豆腐 米みそ		人参 ねぎ	ごぼう こんにゃく なめこ	里芋		いりこ
	かます塩こうじ竜田揚げ	かます				でん粉	菜種油	塩こうじ
	キャベツの しそひじき和え		ひじき	しそ	キャベツ	砂糖		醤油
24 火	とり飯 **大分県の郷土料理**	鶏肉		人参	ごぼう	米 砂糖	菜種油	醤油 酒 だし昆布 塩
	のっぺい汁	厚揚げ		人参	玉ねぎ れんこん 椎茸 こんにゃく	里芋 でん粉		だし昆布 かつお節 塩 醤油
	発芽玄米入りつくね	鶏肉 大豆			玉ねぎ にんにく	発芽玄米 砂糖 パン粉	ラード	醤油 塩 こしょう かつお節
	ブロッコリーの かぼす和え			ブロッコリー	かぼす	砂糖	ごま	醤油 塩
25 水	ライ麦食パン **ドイツの料理**					パン		
	アイントプフ	ウインナー ベーコン 白いんげん豆		人参	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋	オリーブオイル	コンソメ 醤油 塩 こしょう
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	菜種油	塩
	タルタルソース						ノンエッグ タルタルソース	
	ザワークラウト風サラダ				キャベツ	砂糖	菜種油	塩 酢 こしょう
26 木	麦ご飯					米 麦		
	さつま芋のみそ汁	油揚げ 米みそ		ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	さつま芋		いりこ
	まぐろカツ	まぐろ			玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	菜種油 植物油脂	醤油 みりん 塩 ほたてエキス
	ほうれん草と人参の 塩だれ炒め	ベーコン		人参 ほうれん草			ごま油	塩 鶏がらスープ
27 金	白ご飯					米		
	筑前煮	鶏肉		人参	れんこん たけのこ こんにゃく 椎茸	里芋 砂糖	菜種油	酒 醤油
	いわしかぼすレモン煮	いわし			かぼす レモン	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩
	のり和え		のり	ほうれん草 人参	もやし		ごま油	醤油 唐辛子
30 月	黒糖食パン					パン		
	肉団子のスープ	鶏肉 豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ	砂糖		野菜ブイヨン 塩 こしょう 醤油
	トマトオムレツ	卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	でん粉	植物油脂	塩 トマトケチャップ
	ほうれん草とコーンの ソテー			ほうれん草	コーン		オリーブオイル	塩 醤油
	りんごゼリー					ゼリー		

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。

11月24日(いいにほんしょく)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
777kcal	29.5g	24.8g

栄養基準値(中学生)

[830]　[34.2]　[23.1]

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。