

令和7年度 11月学校給食献立表(B献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、 海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
4 (火)	ごはん	鶏肉の七味煮 むらくも汁	鶏肉 絹厚揚げ 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	842 36.9 109.8
5 (水)	ごはん	レバーのカレー揚げ 野菜のマヨネーズ和え 元気スープ 一食のり佃煮	鶏レバー ぶた肉	牛乳 のり佃煮	にんじん 小ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ もやし しょうが	米 じゃがいも 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ サラダ油 ごま油	817 28.8 119.1
6 (木)	雑穀 ごはん	キムチチゲ シュウマイ 元気ヨーグルト	ぶた肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	大ねぎ にら	白菜 キムチ えのきたけ しめじ にんにく 玉ねぎ しょうが	米 雑穀 砂糖 シュウマイの皮	サラダ油	815 34.3 118.0
7 (金)	セルフ サンド	豆のクリームスープ	ツナ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	チンゲン菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	胚芽コッペパン	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	759 30.0 77.4
10 (月)	ごはん	白身魚の肉みそあんかけ ブロックソーダ えび団子汁	白身魚 鶏ひき肉 えび団子	牛乳	にら ブロッコリー 小ねぎ	玉ねぎ コーン	米 小麦粉 砂糖 春雨	サラダ油	845 38.3 121.5
11 (火)	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 白菜のみそ汁	ぶた肉 大豆 油揚げ	牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん 小ねぎ	白菜 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	812 31.6 118.3
12 (水)	カレー ライス	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 生クリーム スキムミルク ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが みかん バイロ 黄桃 ナタデココ	米 白麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	869 29.4 134.0
13 (木)	混ぜ ごはん	おからコロッケ もやしとにんじんの炒めもの 豚汁	油揚げ ぶた肉 おからコロッケ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 大ねぎ	干しいたけ もやし ごぼう 白菜 しょうが 切り干し大根 大根	米 砂糖 さといも パン粉 小麦粉	サラダ油	788 25.3 118.8
14 (金)	キャロット パン	ポトフ フレンチサラダ アセロラゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン じゃがいも 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油	791 28.1 100.3
17 (月)	ごはん	すき焼き みそドレッシングサラダ 一食納豆	牛肉 絹厚揚げ 納豆	牛乳	大ねぎ にんじん	白菜 えのきたけ キャベツ きゅうり もやし	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	827 34.2 117.0
18 (火)	ごはん	さばのぬかみそ炊き ひじきの炒め物 けんちん汁	さば 油揚げ てんぷら 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん いんげん 大ねぎ	しょうが 干しいたけ ごぼう 大根	米 でん粉 砂糖 さといも こんにゃく	サラダ油	811 34.9 116.1
19 (水)	麦ごはん	おろしハンバーグ キャベツと人参の炒め物 厚揚げのみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 絹厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ りんご	米 白麦 砂糖	サラダ油 ごま	775 28.4 110.9
20 (木)	食育の日 高菜 ごはん	さわらの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 しめじのみそ汁 みかん	さわら 油揚げ	牛乳 わかめ	たかな にんじん いんげん 小ねぎ	しめじ 玉ねぎ 切り干し大根 みかん	米 砂糖	サラダ油 ごま	790 34.7 112.4
21 (金)	黒糖パン	ポークビーンズ コーンクリームスープ	大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン	黒糖パン じゃがいも	サラダ油	818 36.1 104.1
25 (火)	ごはん	みそおでん 五色和え	鶏肉 ちくわ 絹厚揚げ ハム いか	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 大根	米 こんにゃく さといも 砂糖	ごま油	805 34.8 118.1
26 (水)	和食の日 ごはん	鶏肉の揚げがらめ コーンともやしの炒め物 かき玉汁	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	コーン もやし 玉ねぎ 干しいたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	844 33.2 114.2
27 (木)	しめじ ごはん	肉うどん 春巻	油揚げ 牛肉 ぶたひき肉	牛乳	にんじん にら 大ねぎ	しめじ 玉ねぎ キャベツ たけのこ エリンギ	米 うどん 砂糖 春巻きの皮 春雨	サラダ油	874 34.4 121.1
28 (金)	胚芽パン	牛肉とじゃがいものトマト煮 ドレッシングサラダ いちじくジャム	牛肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	胚芽コッペパン じゃがいも 砂糖 いちじくジャム	サラダ油	768 32.5 97.3

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

～11月24日は和食の日、和食のよさを知ろう～

四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、日本ではさまざまな食文化が育まれてきました。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する習わしを、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食の特長クイズ！

和食がユネスコ無形文化遺産に登録された際に、4つの特長があげられました。〇〇にあてはまる言葉を右枠から選んで下さい。

- ①多様で新鮮な〇〇とその持ち味の尊重
- ②〇〇バランスにすぐれた健康的な食生活
- ③自然の美しさや〇〇のうつろいの表現
- ④〇〇などの年中行事との密接なかわり



夏休み 栄養
1日 消化
正月 水
季節 食材

役に立つ？「和食のことわざ」

今ほど医学が発達していなかったその昔、人々は病気を防いだり、治すために、食材の選択法や食べ方を考えてきました。その知恵が後世に受け継がれたものが、「和食のことわざ」です。中には、人間関係が上手くいくコツのように、社会で生きていくために役立つ知恵をさずけてくれるものもあります。「和食のことわざ」を2つ紹介します。



みそは朝の毒消し

朝、みそ汁を飲むことで体の中の毒を出し、体調を整え健康が維持できる、という意味です。二日酔いで体調が悪い時も、みそ汁が良いと言われてますが、これはみそに含まれる「コリン」という成分が体内のアルコールの排出に作用するためだそうです。



ひとつ釜のめしを食う

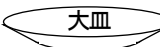
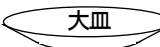
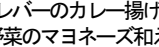
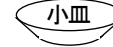
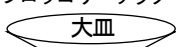
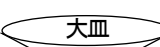
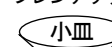
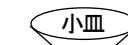
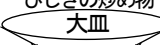
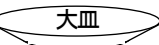
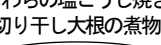
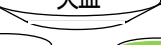
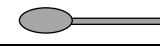
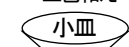
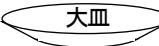
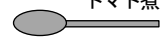
同じ釜で炊いたご飯を食べることによって、親密な連帯感が生まれてくることをいいます。日本の祭りごとには、古くから神前で共炊共食をする習わしがあり、そのことで村の連帯意識を強化するねらいがありました。

クイズの答え：①食材 ②栄養 ③季節 ④正月

令和7年度 11月学校給食盛付表(B 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

3日(月)  振替休日  鶏肉の七味煮   ごはん  むらくも汁 	4日(火)  鶏肉の七味煮   ごはん  むらくも汁 	5日(水)  一食のり佃煮  レバーのカレー揚げ 野菜のマヨネーズ和え   ごはん  元気スープ 	6日(木)  ヨーグルト  シュウマイ (3個)  雑穀ごはん  キムチチゲ 	7日(金)  セルフサンドの具 (ツナサラダ) はさんで食べる  スライスチーズ  豆のクリームスープ  セルフサンド 
10日(月)  白身魚の肉みそあんかけ フロッキーサラダ   ごはん  えび団子汁 	11日(火)  豚肉と大豆の磯煮   ごはん  白菜のみそ汁 	12日(水)  フルーツヨーグルト  かけて食べる  麦ごはん  カレールウ いつもより多めです カレーライス 	13日(木)  おからコロッケ もやしと人参の炒め物   混ぜごはん  豚汁 	14日(金)  アセロラゼリー フレンチサラダ  キャロットパン  ポトフ 
17日(月)  一食納豆  みそドレッシングサラダ  ごはん  すき焼き 	18日(火)  さばのぬかみそ炊き ひじきの炒め物   ごはん  けんちん汁 	19日(水)  おろしハンバーグ キャベツと人参の炒め物   麦ごはん  厚揚げのみそ汁 	20日(木) 食育の日  みかん  さわらの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物   高菜ごはん  しめじのみそ汁 	21日(金)  ポークビーンズ  黒糖パン  コーン クリームスープ 
24日(月)  勤労感謝の日 給食に携わっているたくさんの方、そしていただく命に感謝しましょう 	25日(火)  五色和え   ごはん  みそおでん 	26日(水) 和食の日  鶏肉の揚げがらめ コーンともやしの炒め物   ごはん  かきたま汁 	27日(木)  春巻 (2個)   しめじごはん  肉うどん 和え物食缶に入っています 米汁食缶に入っています 	28日(金)  いちじくジャム  ドレッシングサラダ  胚芽パン  牛肉とじゃがいもの トマト煮 

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

～11月は「食育・地産地消月間」です～



福岡県では、おいしい農水産物が季節毎に、たくさん収穫されています。今月は、福岡県の地場産物を多くとりいれています。福岡県でとれる代表的な農水産物4つを紹介します。私たちが住む福岡県の地場産物を知り、地元の生産者を応援しましょう！



「元気つくし」

「うまい×3(炊きたてうまい、冷めてもうまい、春夏秋冬いつでもうまい)」が特徴のお米です。温暖化に強く、安定した食味が大きな特徴です。

「いちじく」

福岡県内では「とよみつひめ」などの3つの品種が栽培されています。「とよみつひめ」は、出生地である県農林業総合試験場豊前分場の豊(とよ)と、甘い蜜(みつ)から命名されました。強い甘味が特徴です。



「博多ぶなしめじ」

たんぱく質や食物繊維を含んでおり、低カロリーです。みそ汁などの汁物をはじめ、煮物、ソテーなど、和食・洋食幅広く楽しむことができます。



「さわら」

筑前海、豊前海で漁獲されます。成長すると全長1m、体重10kgを超える大型魚になります。刺身やタタキ、焼き魚、西京焼き、唐揚げ、ソテー、炊き込みご飯など様々な調理法で食べることができます。

