

令和8年度 11月学校給食献立表(A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)
2 (月)	ごはん	レバーのケチャップ和え かむカルサダ 元気スープ 焼きのり	レバー竜田揚げ 大豆 ハム チーズ ぶた肉	牛乳 焼のり	にんじん 小ねぎ	きゅうり コーン 玉ねぎ もやし しょうが	精白米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	853 31.8 123.0
4 (水)	ごはん	家常豆腐 中華卵スープ	ぶた肉 絹厚揚げ 卵	牛乳	小松菜 にんじん 小ねぎ	たけのこ 干しいたけ にんにく 玉ねぎ コーン	精白米 砂糖 でん粉	サラダ油	755 28.5 111.0
5 (木)	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 スライスチーズ 生クリーム	チンゲン菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	胚芽食パン 白いんげん豆	エッグクアアマヨネーズ サラダ油	754 29.9 76.6
6 (金)	かしわ飯	おからコロッケ いんげんともやしの炒めもの 白玉と枝豆のすまし汁	鶏肉 おからコロッケ	牛乳	いんげん	ごぼう もやし えだまめ	精白米 白玉餅	サラダ油	862 33.1 123.5
9 (月)	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	はくさい 玉ねぎ	精白米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	810 32.1 117.6
10 (火)	ごはん	さんまのみぞれ煮 のり酢和え 沢菜 柿 元気ヨーグルト	さんまみぞれ煮 錦糸卵 ぶた肉	牛乳 ヨーグル 焼きのり	小松菜 にんじん 小ねぎ	もやし ごぼう	精白米 砂糖	サラダ油	781 29.1 116.6
11 (水)	麦ごはん	和風ハンバーグ 野菜のおかか炒め 豆腐のみそ汁	ハンバーグ かつおぶし 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ にんにく りんごビュレ キャベツ	精白米 白麦 砂糖	すりごま サラダ油	772 29.8 113.0
12 (木)	胚芽パン	ポークビーンズ コーンスープ	大豆 ぶた肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ コーン	胚芽コッパン じゃがいも	サラダ油	791 37.0 88.0
13 (金)	しめじごはん	肉うどん 切干大根のツナマヨサラダ	油揚げ 牛肉 ツナ	こんぶ 牛乳	にんじん 大ねぎ	しめじ 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり	精白米 うどん 砂糖	サラダ油 エッグクアアマヨネーズ すりごま	785 30.7 110.4
16 (月)	ごはん	さばの竜田揚げ 野菜のごま和え けんちん汁	さば竜田揚げ しぼり豆腐	牛乳	にんじん 大ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう 大根	精白米 砂糖 さといも こんにゃく	いりごま すりごま サラダ油	765 27.8 109.8
17 (火)	ごはん	鶏肉の七味煮 もずく汁	鶏肉 絹厚揚げ 豆腐	牛乳 もずく	にんじん いんげん 小ねぎ	玉ねぎ にんにく	精白米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 いりごま	813 33.7 109.7
18 (水)	ポークカレー	フルーツヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごビュレ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ナタデココ	精白米 白麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	893 28.4 133.7
19 (木)	キャロット 小パン	焼きそば にらたまスープ	ぶた肉 ちくわ 卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ もやし	キャロットパン スナグティ でん粉	サラダ油 ごま油	758 31.6 90.6
20 (金)	食育の日 雑穀ごはん	さわらの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 きのこ汁 みかん	さわら 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	切り干し大根 しめじ えのきたけ みかん	精白米 雑穀 砂糖 麩	サラダ油	753 34.3 110.8
24 (火)	ごはん	ごぼうのミンチカツ コーンともやしの炒め物 とり団子汁 一食納豆	メンチカツ 鶏肉だんご なつどう	牛乳	小ねぎ	コーン もやし 玉ねぎ	精白米 はるさめ	サラダ油	833 31.6 123.6
25 (水)	和食の日 ごはん	みそおでん 酢の物	鶏肉 ちくわ 絹厚揚げ	牛乳 野菜昆布 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根	精白米 こんにゃく さといも 砂糖	いりごま すりごま	780 31.1 118.1
26 (木)	米粉パン	博多和牛のビーフシチュー フレンチサラダ	博多和牛	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米粉パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	887 35.4 89.3
27 (金)	菜飯	きびなごのカリカリフライ ひじきの炒め物 厚揚げのみそ汁	油揚げ てんぷら 厚揚げ	牛乳 きびなご 芽ひじき わかめ	大根菜 にんじん いんげん 小ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ	精白米 こんにゃく 砂糖	サラダ油	760 28.3 110.4
30 (月)	ごはん	豚肉と大根の煮物 むらも汁 さつまポテト	ぶた肉 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ 大根	精白米 砂糖 でん粉 さつまポテト	サラダ油	816 31.6 120.02

*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。

福岡県「食べて学ぼう！県産ブランドを活用した食育推進事業」

福岡県産のブランド農産物を知っていますか？ブランド農産物消費拡大及び理解促進に向けての県の食育推進事業として「博多和牛」と「福岡有明のり」が学校給食に提供されることになりました。味わうだけでなく、生産者の思いや自然環境との関わりについて理解を深めてほしいと思います。

博多和牛はビーフシチューになって給食に登場します。いつもとは一味違うビーフシチューをじっくりと味わってください。



福岡有明のりと博多和牛の動画を見ることができます。



福岡有明のり



博多和牛

まだまだあります！県産ブランド



豊前海一粒かき



博多すい〜とん



博多地どり



とよみつひめ



八女茶



夢つくし・元気つくし



博多あまおう



早味かん



秋王

令和8年度 11月学校給食盛付表(A 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

2日(月) 福岡県の事業による無償提供 福岡有明のり レバーのケチャップ和え かむカルサラダ 大皿 大碗 小碗 ごはん 元気スープ	3日(火) 文化の日 大皿 大碗 小碗 ごはん 中華卵スープ	4日(水) 家常豆腐 大皿 大碗 小碗 ごはん 中華卵スープ	5日(木) 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 パン 豆のクリームスープ セルフサンド 大皿 小皿 小碗 ごはん	6日(金) おからコロッケ いんげんともやしの炒め物 大皿 大碗 小碗 かしわ飯 白玉と枝豆のすまし汁
9日(月) 豚肉と大豆の磯煮 大皿 大碗 小碗 ごはん 白菜のみそ汁	10日(火) ヨーグルト さんまのみぞれ煮 のり酢和え 大皿 大碗 小碗 ごはん 沢煮碗	11日(水) 和風ハンバーグ 野菜のおかか炒め 大皿 大碗 小碗 麦ごはん 豆腐のみそ汁	12日(木) ポークビーンズ 大皿 胚芽パン 小碗 コーンスープ	13日(金) 切干大根のツナマヨサラダ 小皿 大碗 しめじごはん 肉うどん 揚げ食缶に入っています。 米食缶と汁食缶に入っています。
16日(月) さばの竜田揚げ 野菜のごま和え 大皿 大碗 小碗 ごはん けんちん汁	17日(火) 鶏肉の七味煮 大皿 大碗 小碗 ごはん もずく汁	18日(水) フルーツヨーグルト 小皿 大皿 かけて食べる 麦ごはん 小碗 カレールウ いつもより多めです ポークカレー	19日(木) 焼きそば 大皿 キャロット小パン 小碗 にらたまスープ	20日(金) 食育の日 みかん さわらの塩こうじ焼き 切干大根の煮物 大皿 大碗 小碗 雑穀ごはん きのこ汁
23日(月) 勤労感謝の日 給食に携わっている 多くの人たちに感謝しましょう。	24日(火) 一食納豆 大豆とごぼうのミンチカツ コーンともやしの炒め物 大皿 大碗 小碗 ごはん とり団子汁	25日(水) 和食の日 酢の物 小皿 大碗 小碗 ごはん みそおでん	26日(木) フレンチサラダ 小皿 福岡県の事業による無償提供 米粉パン 小碗 博多和牛のビーフシチュー	27日(金) きびなごのカリカリフライ ひじきの炒め物 大皿 大碗 小碗 菜飯 厚揚げのみそ汁

30日(月)

さつまポテト

豚肉と大根の煮物

大皿

大碗 小碗

ごはん むらくも汁

～11月は「食育・地産地消月間」です～

元気つくし

暑さに強く**元気**に育つおいしいお米、食べる人に**元気**を与えるおいしいお米、福岡県の昔の呼び名の筑紫(**つくし**)が名前の由来です。冷めでも古米でもおいしいのが特徴です。

博多ぶなしめじ

福岡県のしめじの生産量は長野県、新潟県に次ぐ第3位を誇っています。しめじは、便通を整えたり、肝機能をサポートしたり、骨密度を保ったり、疲労回復にも貢献します。

みかん

福岡県の主なみかんの産地は八女市や山川町を中心に広がっています。大牟田市の上内もみかんの産地で有名です。甘酸っぱくて、皮が薄くて食べやすいのが特徴です。

地元の食品を味わいましょう。

※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。