中学校
2026 年



１１月 献立予定表



みやこ町学校給食センター
京都郡みやこ町彦徳 580 番地1
TEL 33-1035 FAX 33-1036

Facebook ページ

【献立のねらい】 きのこ類、芋類、根菜類をたくさんとりいれた「秋の味覚を楽しむ献立」・「みやこ町産野菜をたくさんとりいれた献立」

日（曜）	主食	おかず	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	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にｴﾈﾙｷﾞｰになる 5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂	その他 調味料
2 (月)	麦ごはん	大根入り麻婆豆腐△ シューマイ②△　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲの中華和え△	豚肉 豆腐 赤みそ シュウマイ(豚肉･鶏肉)	牛乳 白すり干し	ねぎ 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ 豆ばんじゃん 酢
4 (水)	ごはん	さんま生姜煮△ キャベツのごま和え△　　さつま汁	さんま生姜煮（さんま） 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	ねぎ ほうれん草 人参	生姜 ごぼう こんにゃく キャベツ	米 さつま芋 砂糖	ごま	酒 昆布だし しょうゆ
5 (木)	麦ごはん	ポークカレー△ ささみとごぼうのソテー△　りんご	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ごぼう	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールウ 菜種油 ごま ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ 酒 しょうゆ
6 (金)	胚芽食パン △▲	サーモンフライ△　　粉ふき芋 キャベツのクリームスープ▲ ★さつまいもスティック	サーモンフライ（鮭） 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	ﾊﾟﾝ ｺｰﾝｽﾀｰﾁ じゃが芋 さつまいもｽﾃｨｯｸ	揚げ油	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ こしょう 塩 鶏がらｽｰﾌﾟ ローリエ
9 (月)	麦ごはん	発芽玄米入り平つくね△ 豚肉と野菜の生姜炒め△ 実だくさんみそ汁　　ｱｰﾓﾝﾄﾞ ﾌｨｯｼｭ△	平つくね（鶏肉） 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	ごぼう 生姜 しめじ 白菜 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖	ごま油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ	いりこだし 酒 しょうゆ みりん 塩
10 (火)	ごんぼ飯△	【 佐賀県の料理 】 ホキ天ぷら△ かけ和え　のっぺい汁△	ホキ天ぷら（ホキ） 鶏肉 油揚げ いか みそ	牛乳	人参 ねぎ	生姜 ごぼう こんにゃく 椎茸 白菜 大根	米 砂糖 里芋 でん粉	揚げ油 ごま	しょうゆ 酒 塩 昆布だし みりん かつおだし 酢
11 (水)	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮△ 子持ちししゃも② 小松菜と高野豆腐のお浸し△	鶏肉 厚揚げ 油揚げ かつお節 高野豆腐	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま	酒 しょうゆ 塩 昆布だし みりん
12 (木)	ごはん	いわしおかか煮△ ひじきと大豆の炒め煮△ キャベツのかき玉汁△□　みかんゼリー	いわしおかか煮（いわし） 大豆 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	ねぎ 人参	えのきたけ キャベツ 枝豆	米 でん粉 砂糖 ゼリー（砂糖）	菜種油	昆布だし みりん かつおだし 塩 しょうゆ 酒
13 (金)	ミルク ねじりパン△▲	豆乳クリームコロッケ△ ごぼうとれんこんのｻﾗﾀﾞ△ 白菜スープ△	豆乳クリームコロッケ（豆乳）	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 コーン れんこん ごぼう	パン でん粉 砂糖	菜種油 揚げ油 ごま ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ しょうゆ こしょう
16 (月)	若布ごはん	鶏肉のバーベキューソース△ 切干大根のツナマヨサラダ　もやしスープ△	鶏肉 ツナ	牛乳 若布	人参 ねぎ	もやし にんにく 生姜 白菜 りんご レモン キャベツ 切干大根	米 麦 春雨 砂糖	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ 塩 しょうゆ 酒 みりん ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ こしょう
17 (火)	ごはん	鯖ゆずみそ煮 ほうれん草のごま和え△ けんちん汁△ スティックひきわり納豆△ ☆福岡有明のり	鯖ゆずみそ煮（鯖） 油揚げ 豆腐 納豆	牛乳 焼のり	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく キャベツ	米 砂糖	ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん
18 (水)	ごはん	鶏肉と大根の煮物△ いわしカリカリフライ② 大豆と根菜の金平△	鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 いわしｶﾘｶﾘﾌﾗｲ	人参	生姜 玉ねぎ 大根 枝豆 ごぼう れんこん	米 砂糖 でん粉	揚げ油 ごま油	酒 昆布だし しょうゆ 塩 みりん カレー粉
19 (木)	麦ごはん	【 食育の日 ： 小松菜 】 ☆博多和牛の牛丼△ 小松菜と油揚げのお浸し△ 豆腐のみそ汁	牛肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 若布	ねぎ 人参 小松菜	大根 しめじ 玉ねぎ 生姜 こんにゃく	米 麦 砂糖	ごま	いりこだし みりん 昆布だし 酒 しょうゆ 塩
20 (金)	ミルク 食パン△▲	ハンバーグきのこｿｰｽ△ ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ　洋風卵スープ△□	ハンバーグ（鶏肉･豚肉） 卵	牛乳	ほうれん草 トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ えのきたけ 椎茸 コーン キャベツ	パン でん粉 砂糖	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ 塩 鶏がらｽｰﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
24 (火)	吹き寄せごはん△	鯖塩焼き　　白菜のゆず和え△ 湯葉のすまし汁△	鯖 鶏肉 豆腐 湯葉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 春菊 ほうれん草	しめじ 椎茸 えのきたけ 白菜 キャベツ ゆず	米 砂糖	菜種油 栗	酒 みりん 塩 かつおだし 酢 昆布だし しょうゆ
25 (水)	ごはん	大豆とごぼうのメンチカツ△ 小松菜の三色和え△　豆乳入り豚汁	ミンチカツ（豚肉･鶏肉）豚肉 豆乳 みそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	生姜 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 白菜 キャベツ たくあん	米 さつま芋 砂糖	揚げ油 ごま	昆布だし しょうゆ 塩
26 (木)	ごはん	秋野菜の煮物△ ねぎ入り出し巻き玉子△□ ｷｬﾍﾞﾂのしそひじき和え△	鶏肉 厚揚げ 出し巻き玉子（卵）	牛乳 しそひじき佃煮	人参 ほうれん草	こんにゃく ごぼう れんこん 椎茸 キャベツ	米 里芋 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩
27 (金)	背割りコッペパン△▲	カレービーンズ△ 白菜のクリーム煮△▲　　みかん	ウインナー 豚肉 大豆 赤いんげん豆	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ 白菜 生姜 にんにく 枝豆 みかん	パン 小麦粉	バター 生クリーム カレールウ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ こしょう 鶏がらｽｰﾌﾟ 塩 ｳｽﾀｰｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ カレー粉
30 (月)	麦ごはん	【 韓国の料理 】 ビビンバ（肉炒め△･ナムル△） 若布スープ△　　ヨーグルト▲	牛肉 豚肉	牛乳 若布 白すり干し ヨーグルト	人参 ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ 椎茸 筍 生姜 にんにく もやし キャベツ	米 麦 春雨 砂糖	ごま油 ごま	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ しょうゆ 塩 酒 豆ばんじゃん 酢

11月分平均栄養価	エネルギー	760kcal	たんぱく質	14.9%	脂肪エネルギー比	27.7%
栄養基準値		830kcal		13～20%		20～30%

一口メモ

【今月のみやこ町産予定】

ほうれん草　れんこん
ねぎ　チンゲンサイ
小松菜 大根
きゅうり
白菜　米
しょうゆ



11/8 いい歯の日

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取組を地産地消といいます。

福岡県では、実りの秋である１１月を**「食育・地産地消月間」**と定め、福岡県での地産地消を推進しています。

☆ 今月は、福岡県の事業により無償提供された



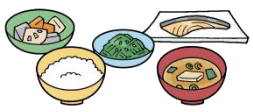
「福岡有明のり」
「博多和牛」
を使用します。

11月24日は 和食の日

和食は世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。

和食の良さを知り、未来へと伝えていきましょう。

和食の特徴
1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
2 バランスがよく、健康的な食生活
3 自然の美しさの表現
4 年中行事との関わり



24日 吹き寄せごはん

「吹き寄せ」とは、様々な落ち葉が風に吹かれて寄せられた様子を模した料理を指します。



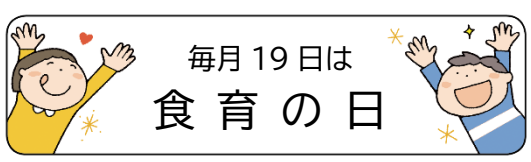
◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。
◎★印は新しい献立です。
◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

＊アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	ｶｼｭｰﾅｯﾂ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◎	◆	◇

＊加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1／100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。
但し、極微量［数 ppm 未満(1／100 万)］の濃度の場合は、表示していない場合があります。
＊アレルギー表示は上記の**9品目のみ**になります。ご了承ください。



毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

こまつな（小松菜）



小松菜は、カロテンやカルシウム、鉄などが豊富に含まれています。江戸時代に、小松川（今の東京都江戸川区）でつくられていたので、「小松菜」と名付けられたといわれています。

イラスト転載元 ： たよりになるね！食育ブック①②③④⑤、家庭とつながる！新食育ブック①②③④（少年写真新聞社）　※ イラスト等の転載・複製はご遠慮ください。