

11月 給食予定献立表

給食もくひょう：よくかんで食べよう

11月はふくおか地産地消月間です。
地元で作られているものを知り、地元のものを消費することで、新鮮でおいしいものを食べられるだけでなく、地域経済の貢献につながります。

いただきます！ 福 笑顔のおいしい幸せ

令和8年度
新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	献立名	使われている食品と主な働き 赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子を整える	黄色 熱や力のもとになる	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
2	月	○	麦ごはん	さんまのみぞれ煮 切干大根のサラダ さつま汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とりにく みそ	だいこん にんじん きゅうり きりぼしだいこん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま さつまいも	652	23.6	19.9
【給食室手作りパン】4	水	○	おかず 蒸しパン	クリームスパゲティ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう かいそう とうにゅう ぶたにく ハム チーズ なまクリーム	たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん	小麦粉 あぶら スパゲティ さとう でんぷん ごまあぶら	623	24.5	19.7
5	木	○	ミルククレセントロールパン	さつまいもシチュー 小松菜とツナの和え物	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ にんにく こまつな	ミルクパン あぶら こむぎこ さとう さつまいも バター	627	25.0	19.3
6	金	○	麦ごはん	いわしのおかか煮 水菜のゴマネーズ みそ汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ツナ あつあげ わかめ みそ	みずな キャベツ にんじん とうもろこし だいこん ねぎ みかんゼリー	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも エッグケアマヨネーズ	639	24.3	22.3
【✿福岡県産のり使用】9	月	○	セルフ✿手巻きすし	✿ツナサラダ ✿焼肉ソテー ✿ひきわり納豆 豚汁	ぎゅうにゅう のり ツナ ぶたにく なっとう とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう はくさい にんにく しょうが ねぎ だいこん こんにゃく	こめ むぎ もちごめ さとう さといも ごまあぶら エッグケアマヨネーズ	622	24.8	20.2
10	火	○	キャロットパン	ハンバーグケチャップソース ロマネスコサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ きゅうり ロマネストカリフラワー トマト とうもろこし パセリ	キャロットパン さとう あぶら	628	21.8	25.9
11	水	○	麦ごはん	ナゲット カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく みかんゼリー パイン バナナ レモン	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	659	22.0	20.2
12	木	○	ぶどうコッペパン	しょうゆラーメン 中華サラダ パリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	キャベツ もやし にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	ぶどうパン ちゃんぽんめん あぶら ごま さとう ごまあぶら パリッシュ	601	27.3	19.7
【かみかみ献立】13	金	○	麦ごはん	たらクリスピー ごぼうサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう たら ツナ わかめ ハム	ごぼう にんじん みずな たまねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら こむぎこ ごま エッグケアマヨネーズ	629	22.4	19.6
【給食室手作りパン】17	火	○	県産麦食パン りんごジャム	トマトオムレツ マカロニサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう 卵 豚肉 鶏肉 ツナ	にんじん トマト きゅうり はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう	パン マカロニ オリーブゆ さとう りんごジャム	603	24.0	22.4
18	水	○	麦ごはん	ちゃんこ鍋 れんこん入りつくね じゃがじゃこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ つくね しらすぼし	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい にら しいたけ しょうが れんこん	こめ むぎ じゃがいも ごま	629	25.8	19.7
【✿福岡県産牛肉使用】19	木	○	米粉コッペパン	✿福岡県産ビーフのシチュー キャベツとコーンのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	こめこパン こむぎこ あぶら さとう	644	27.9	23.7
20	金	○	わかめごはん	みそおでん ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし わかめ とりにく てんぷら ちくわ あつあげ こんぶ	にんじん だいこん ほうれんそう きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さといも さとう	662	24.1	16.0
24	火	○	コッペパン	チリコンカン 小松菜サラダ フルーツムース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー ハム フルーツムース	たまねぎ こまつな キャベツ トマト パセリ えのきだけ	パン あぶら さとう	601	26.7	25.5
25	水	○	麦ごはん	豆腐チゲ シュウマイ 切干大根のナムル	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん はくさい にら とうもろこし しょうが キムチ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら さつまいも じゃがいも ごまあぶら ごま ごまあぶら	613	21.9	19.0
26	木	○	胚芽食パンブルーベリジャム	たらこスパゲティ チキンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たらこ ささみ	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	はいがパン あぶら スパゲティ さとう ブルーベリージャム	626	25.0	21.2
【11月お誕生日給食】27	金	○	麦ごはん	ハヤシルウ きゅうりとキャベツのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも オリーブゆ バター さとう	675	20.9	23.6
30	月	○	麦ごはん	肉じゃが 切干大根とささみの酢の物 りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ささみ	きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ しょうが きりぼしだいこん りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	621	22.7	14.3

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
※新宮町では、地産地消（住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること）に取り組んでいます。
給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。11月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

11月は地産地消月間

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
みずな・小松菜・もやし	福岡	えのきだけ・しめじ	福岡	葉ねぎ	福岡・佐賀
大根	福岡・長崎・熊本	さつまいも	宮崎・熊本・鹿児島	キャベツ	福岡・熊本・長崎
にら	大分・熊本	きゅうり	佐賀・熊本・福岡	みかん	福岡
ごぼう	青森	白菜	大分・長崎・熊本・長野	バナナ	フィリピン

