



今月は  
**地産地消月間**  
です♪

# 令和7年度 11月学校給食献立表



筑前町立中牟田小学校

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

日	曜日	こ ん だ て め い		ざ い り よ う			栄 養 価			
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
3	月	<b>文化の日</b>								
4	火	【筑前和食の日】 ごはん	さばのみそに ひじきとだいずのいためもの だぶ	さば みそ あかだしみそ ひじき だいず あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ だいこん れんこん こんにゃく	こめ あぶら さとう でんぶん	576	29.3		
5	水	ウインナーライス	オムレツ はくさいとりんごのサラダ コンソメスープ	ウインナー たまご ぶたにく ぎゅうにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ はくさい きゅうり りんご コーン	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこるウ	628	23.4		
6	木	チーズパン	じゃーじゃーめん ちゅうかたまごスープ みかん	チーズ ぶたにく あかだしみそ みそ ベーコン たまご とうふ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく えのきたけ ちんげんさい みかん	パン ちゃんぼんめん ごまあぶら あぶら でんぶん	668	29.8		
7	金	むぎごはん	すきやき きりぼしだいこんのごまずあえ なっとう	ぶたにく ぎゅうにく とうふ わかめ なっとう ぎゅうにゅう	こんにゃく えのきたけ にんじん たまねぎ はくさい ねぶかねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごま ねりごま ごまあぶら	589	24.9		
10	月	むぎごはん	ちくざやき れんこんのマヨネーズあえ ぶたじる	たまご チーズ とりにく しそひじき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう れんこん キャベツ コーン あかピーマン だいこん ねぎ にんじん ごぼう はくさい しょうが	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さといも	591	22.2		
11	火	ごはん	あつあげのごもくに パンサンスー	とりにく こんぶ あつあげ ハム たまご ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	586	22.3		
12	水	さつまいもごはん	みそちゃんこなべ きびなごあおさフライ ちくぜんひめすのおかかあえ	とりにく とうふ みそ きびなご かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう はくさい にんじん しめじ ねぶかねぎ こまつな キャベツ きゅうり ちくぜんひめすかじゅう	こめ さつまいも くるごま パンこ あぶら	589	24.8		
13	木	ミルクしよくパン	ふゆやさいのクリームシチュー ほうれんそうとコーンのソテー	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ほうれんそう コーン	パン さつまいも こむぎこ あぶら バター	591	24.1		
14	金	むぎごはん	しろみぎかなのあんかけ ブロッコリーのこんぶあえ じゃがいものみそしる	ホキ とりにく あぶらあげ こんぶ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ きぬさや しょうが ブロッコリー ねぎ えのきたけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	593	21.3		
15	土	ごはん	ふわふわおやこに ちくざあえ かき	とりにく とうふ たまご ちくわ しらすぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな コーン キャベツ かき	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	587	24.3		
18	火	【郷土料理】 むぎごはん	ちくぜんに クロダマルサラダ ヨーグルト	とりにく クロダマル ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ むぎ さといも さとう あぶら	580	22.8		
19	水	【食育の日】 ごはん	さけのマスタードマヨネーズやき やさしいため けんちんじる りんごゼリー	さけ ベーコン とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ こんにゃく にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さといも でんぶん りんごゼリー	605	25.1		
20	木	けんさんむぎいり しよくパン	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ココアクリーム	ぶたにく だいず チーズ みそ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ	パン じゃがいも あぶら さとう ココアクリーム	572	26.2		
21	金	【郷土料理】 むぎごはん	いわしのカリカリフライ アーモンドあえ あすかなべ	いわし ハム とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぶかねぎ しょうが	こめ むぎ げんまいこ あぶら アーモンド ねりごま さとう	589	23.9		
24	月	<b>振替休日</b>								
25	火	ごはん	いわしのうめに くきわかめのいために はくさいのみそしる ムース	いわし くきわかめ てんぷら あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら さつまいも ムース	615	21.4		
26	水	むぎごはん	まるてんうどん ビビンバふういため	とりにく まるてん ぶたにく あかだしみそ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ にんにく しょうが こまつな にら もやし キムチ	こめ むぎ うどん あぶら さとう ごまあぶら ごま	577	24.7		
27	木	ワンローフパン りんごジャム	ハンバーグ トマトソース ポテトサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ えのきたけ にんにく きゅうり にんじん セロリ キャベツ だいこん	パン あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ りんごジャム	596	23.9		
28	金	むぎごはん	ビーンズカレー あんにんフルーツ	とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト パインかん おうとうかん	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ あんにんどうふ	648	23.3		

○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。