

がつよていこんだてひょう しょうがっこう
11月予定献立表 小学校

令和6年度
 古賀市学校給食センター 電話 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	こんだて		ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしきをとのえる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	おかず						
1	金	○	むぎごはん 《福岡県の食材》 ハヤシライス ほうれんそうとれんこんのサラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ なたねあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ウスターソース ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし がら(だし)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ほうれんそう れんこん コーン ぶどうゼリー	704	21.1	19.9
5	火	○	ごはん さばのわふうソース ひじきとあさりのいために 《佐賀県の料理》 だぶ	こめ さとう でんぶん なたねあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば ひじき あさり あぶらあげ とりにく とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	りんご にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	681	26.4	25.8
6	水	○	けんさんこむぎ しよくパン ツナサラダ こんさいのミネストローネ	けんさんこむぎしよくパン ほしのコロケック なたねあぶら さとう オリブゆ ドレッシング	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく がら(だし)	ブロッコリー カリフラワー にんじん れんこん だいこん ねぶかねぎ トマト たまねぎ	623	23.9	26.0
7	木	○	むぎごはん あつあげのそぼろに もやしのナムル さけぼっば	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ やきぶた さけぼっば	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ もやし きゅうり にんにく	646	23.9	17.6
8	金	○	ごはん ハンバーグのだいこんおろしソース きんぴらごぼう さつまいものみそしる	こめ さとう でんぶん なたねあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ いりこ(だし) みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ えのき はねぎ	659	21.3	18.5
12	火	○	ごはん にくじゃが 《旬の魚》 ししやもフリッター こまつなのあえもの	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ししやもフリッター	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ こまつな もやし	657	21.7	19.5
13	水	○	キャロットパン クラムチャウダー みずなのサラダ みかん	キャロットパン なたねあぶら じゃがいも シチュールウ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく あさり だいたず チーズ がら(だし)	たまねぎ にんじん えだまめ みずな キャベツ コーン みかん	652	23.4	26.3
14	木	○	ごはん さんまのかぼすレモンに かぶのすのもの かきたまみそしる	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さんまかぼすレモンに あぶらあげ たまご とうふ いりこ(だし) みそ	かぶ にんじん たまねぎ えのき はねぎ	662	22.0	21.8
15	金	○	むぎごはん 《旬の食材》 あきやさいのカレー かいそうサラダ	こめ むぎ なたねあぶら さつまいも さとう ウスターソース カレールウ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かいそう かんてん がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト ほうれんそう もやし	637	19.2	15.2
18	月	○	はいがしよくパン マカロニのクリームに グリーンサラダ ブルーベリージャム	はいがしよくパン なたねあぶら じゃがいも マカロニ さとう シチュールウ ドレッシング ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム がら(だし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン	654	25.2	25.5
19	火	○	ぎゅうめし さばのオイルやき きりぼしだいこんのあえもの わかめスープ	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さばのオイルやき とうふ わかめ がら(だし)	たまねぎ にんじん こんにやく きりぼしだいこん ほうれんそう しめじ はねぎ	646	28.4	17.4
20	水	○	せわりパン チリコンカン にくだんごのスープ ヨーグルト	せわりパン なたねあぶら ウスターソース さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず つくね がら(だし) ヨーグルト	にんにく たまねぎ トマト にんじん しめじ	625	27.3	22.6
21	木	○	ごはん ぎょうざ ちゅうかサラダ はっぼうさい	こめ なたねあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぎょうざ とりさきみ かんてん ぶたにく ちくわ がら(だし)	もやし こまつな きくらげ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ	631	22.8	18.1
22	金	○	むぎごはん いわしのうめに ごもくまめ だいこんのみそしる	こめ むぎ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく だいたず こんぶ いりこ(だし) あつあげ みそ	にんじん ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ はねぎ	648	24.3	19.7
25	月	○	ぶどうパン 《古賀市の食材》 さつまいものとうにゅうシチュ にんじんドレッシングサラダ	ぶどうパン なたねあぶら さつまいも こむぎこ しろいんげんまめ だいたずバター ドレッシング	ぎゅうにゅうとりにく とうにゅうハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ カリフラワー コーン	640	22.5	23.7
26	火	○	むぎごはん チキンなんぼん くきわかめのいためもの 《旬のみそ汁》 なめこのみそしる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ あぶらあげ いりこ(だし) みそ	りんご たまねぎ にんじん はねぎ ごぼう なめこ	665	22.1	21.9
27	水	○	けんさんこむぎ しよくパン キーマカレー レモンサラダ とうにゅうパンナコッタ	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら オリブゆ さとう ウスターソース カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず まぐろ がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんご トマト キャベツ ブロッコリー レモン とうにゅうパンナコッタ	640	25.1	23.4
28	木	○	ごはん ジャージャンとうふ 《タイの料理》 ヤムウンセン しそひじき	こめ なたねあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら オイスターソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ しそひじき	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ きくらげ もやし ほうれんそう	647	23.8	18.7
29	金	○	ごはん さけのしおやき だいこんサラダ ぶたじる	こめ なたねあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ とりさきみ ぶたにく あぶらあげ いりこ(だし) みそ	だいこん こまつな コーン こんにやく たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ	636	29.0	18.0

※ 今月の地場産食材・・・米(夢つくし)、小松菜、かぶ、さつまいも、みそ、卵

※ 福岡県産・・・牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、水菜、しめじ、マッシュルーム、華味鳥、みかん



11月予定献立表 中学校



令和6年度

古賀市学校給食センター 電話 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	
		牛乳	主食	おかず	1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物				6群:脂質
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖				油脂
1	金	○	麦ごはん 	《福岡県の食材》 ハヤシライス ほうれん草とれんこんのサラダ ぶどうゼリー	豚肉 がら(だし)	牛乳 白す干し	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム れんこん コーン ぶどうゼリー	米 麦 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ ウスターソース ハヤシルー	809	24.1	22.5
5	火	○	ごはん 	さばの和風ソース ひじきとあさりの炒め煮 《佐賀県の料理》 だぶ	さば あさり 油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお(だし)	牛乳 ひじき 昆布(だし)	人参 葉ねぎ	りんご ごぼう こんにゃく	米 砂糖 でん粉 さといも	菜種油	792	30.5	29.6
6	水	○	県産小麦食パン 	星のコロッケ ツナサラダ 根菜のミネストローネ	まぐろ 鶏肉 がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	カリフラワー れんこん 大根 玉ねぎ 根深ねぎ	県産小麦食パン 星のコロッケ 砂糖	菜種油 オリーブ油 ドレッシング	725	27.8	28.6
7	木	○	麦ごはん 	厚揚げのそぼろ煮 もやしのナムル さげぽっぴ	豚挽き肉 厚揚げ 焼豚 さげぽっぴ	牛乳	人参	しょうが 玉ねぎ 筍 枝豆 もやし きゅうり にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	748	27.3	19.6
8	金	○	ごはん 	ハンバーグの大根おろしソース 金平ごぼう さつま芋のみそ汁	ハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのき	米 砂糖 でん粉 さつまいも	菜種油	783	25.2	21.8
12	火	○	ごはん 	肉じゃが 《旬の魚》 ししゃもフリッター 小松菜の和えもの	豚肉 ししゃもフリッター	牛乳	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 もやし	米 じゃがいも 砂糖	菜種油	846	27.4	28.5
13	水	○	キャロットパン 	クラムチャウダー 水菜のサラダ みかん	鶏肉 あさり 大豆 がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 水菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン みかん	キャロットパン じゃがいも 砂糖	菜種油 シチュールウ ドレッシング	739	26.6	29.7
14	木	○	ごはん 	さんまのかぼすレモン煮 かぶの酢のもの かき玉みそ汁	さんまかぼすレモン煮 油揚げ 卵 豆腐 みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	かぶ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 でん粉		739	23.7	22.6
15	金	○	麦ごはん 	《旬の食材》 秋野菜のカレー 海藻サラダ	鶏肉 がら(だし)	牛乳 海藻 寒天	人参 トマト ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ りんご もやし	米 麦 さつまいも 砂糖	菜種油 ウスターソース カレールウ ごま油	739	21.8	16.9
18	月	○	胚芽食パン 	マカロニのクリーム煮 グリーンサラダ ブルーベリージャム	鶏肉 ハム がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ コーン	胚芽食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 ブルーベリージャム	菜種油 シチュールウ ドレッシング	789	30.1	30.2
19	火	○	牛めし 	さばのホイル焼き 切り干し大根の和えもの わかめスープ	牛肉 さばのホイル焼き 豆腐 がら(だし)	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 葉ねぎ	玉ねぎ こんにゃく 切り干し大根 しめじ	米 砂糖 でん粉	菜種油	723	30.4	18.3
20	水	○	背割りパン 	チリコンカン 肉団子のスープ ヨーグルト	豚挽き肉 大豆 つくね がら(だし)	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ	背割りパン 砂糖 じゃがいも	菜種油 ウスターソース	705	30.9	25.4
21	木	○	ごはん 	餃子 中華サラダ 八宝菜	餃子 鶏ささみ 豚肉 ちくわ がら(だし)	牛乳 寒天	小松菜 人参	もやし 木耳 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	764	27.1	22.3
22	金	○	麦ごはん 	いわしの梅煮 五目豆 大根のみそ汁	いわしの梅煮 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖	菜種油	731	26.4	20.9
25	月	○	ぶどうパン 	《古賀市の食材》 さつま芋の豆乳シチュー 人参ドレッシングサラダ	鶏肉 豆乳 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー コーン	ぶどうパン さつまいも 小麦粉 白いんげん豆	菜種油 ドレッシング 大豆バター	734	25.5	26.9
26	火	○	麦ごはん 	チキン南蛮 茎わかめの炒めもの 《旬のみそ汁》 なめこのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	りんご 玉ねぎ ごぼう なめこ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	菜種油	772	25.3	24.8
27	水	○	県産小麦食パン 	キーマカレー レモンサラダ 豆乳パンナコッタ	豚挽き肉 大豆 まぐろ がら(だし)	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご キャベツ レモン 豆乳パンナコッタ	県産小麦食パン 砂糖	菜種油 オリーブ油 ウスターソース カレールウ	765	29.8	27.0
28	木	○	ごはん 	ジャージャン豆腐 《タイの料理》 ヤムウンセン しそひじき	豚挽き肉 厚揚げ みそ	牛乳 しそひじき	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ 筍 木耳 もやし	米 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 ごま ごま油 オイスターソース	749	27.2	21.0
29	金	○	ごはん 	さけの塩焼き 大根サラダ 豚汁	さけ 鶏ささみ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	小松菜 人参	大根 コーン こんにゃく 玉ねぎ しめじ 根深ねぎ	米 さつまいも	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	725	31.3	19.7

※ 今月の地場産食材・・・米(夢つくし)、小松菜、かぶ、さつまいも、みそ、卵

※ 福岡県産・・・牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、水菜、しめじ、マッシュルーム、華味鳥、みかん