１１月予定献立表　小学校

令和８年度

※　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。

古賀市学校給食センター　☎ 942−6155

日	曜	こんだて 牛乳	しゅしょく	おかず	ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちょうしをととのえる	熱量 (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂肪 (g)
2	月	○	ぶどうパン	ごぼうのミンチカツ レモンサラダ コンソメスープ	ぶどうパン なたねあぶら オリーブゆ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ごぼうのミンチカツ ベーコン がら(だし)	ブロッコリー アスパラガス にんじん レモン キャベツ たまねぎ	627	23.0	24.8
4	水	○	けんさんこむぎしょくパン	はつがげんまいいりつくね ちゅうかサラダ ワンタンスープ チーズ	けんさんこむぎしょくパン ごまあぶら さとう ワンタン なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりささみ ベーコン はつがげんまいいりつくね がら(だし) チーズ	もやし きゅうり きくらげ しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ	613	27.4	24.6
5	木	○	ごはん	いわしのみぞれに くきわかめのいためもの さつまいものみそしる	こめ なたねあぶら ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ぶたにく くきわかめ あぶらあげ いりこ(だし) みそ	にんじん たまねぎ えのき はねぎ	651	20.8	20.7
6	金	○	むぎごはん	≪福岡県の食材≫ ハヤシライス カミカミサラダ ミニフィッシュ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ハヤシルウ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし) ひじき かんてん ミニフィッシュ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな きりぼしだいこん	645	21.6	18.8
9	月	○	せわりパン	ウィンナー ツナサラダ しろいんげんまめのポタージュ	せわりパン さとう なたねあぶら じゃがいも コーンスターチ ドレッシング しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ウインナー まぐろ とりにく チーズ がら(だし)	キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん	624	25.9	27.8
10	火	○	ごはん	マーボーどうふ ニラとしめじのいためもの	こめ なたねあぶら さとう でんぷん ごま オイスターソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぶかねぎ にら しめじ もやし	626	23.5	17.6
11	水	○	キャロットパン	トマトオムレツ ほうれんそうのソテー じゃがいものスープ	キャロットパン オリーブゆ なたねあぶら じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ベーコン とりにく がら(だし)	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ エリンギ	602	23.8	27.4
12	木	○	ごはん	キムチいりにくじゃが やさいのナムル みかんゼリー	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キムチ もやし こまつな にんにく みかんゼリー	611	19.3	12.8
13	金	○	むぎごはん	チキンなんばん きりぼしだいこんのいために とうふのみそしる	こめ むぎ でんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いりこ(だし) とうふ みそ	りんご たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しめじ はねぎ	677	23.1	22.3
17	火	○	ぎゅうめし	さばのしおやき だいこんのしそあえ ちゃんこじる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さば とりにくだんご とうふ こんぶ(だし) かつお(だし)	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん きゅうり コーン あかじそ はくさい えのき ねぶかねぎ	614	30.6	16.4
18	水	○	けんさんこむぎしょくパン	≪古賀市の食材≫ さつまいものとうにゅうシチュー にんじんドレッシングサラダ みかん	けんさんこむぎしょくパン なたねあぶら さつまいも こむぎこ だいずバター ドレッシング しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう まぐろ	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい ブロッコリー コーン みかん	652	23.3	23.8
19	木	○	ごはん	≪旬の魚≫ししゃもフリッター ほそぎりこんぶのいために ≪佐賀県の料理≫だぶ	こめ なたねあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター こんぶ ひらてん とりにく あつあげ かつお(だし)	にんじん ごぼう はねぎ こんにゃく	610	19.6	18.8
20	金	○	むぎごはん	こんさいカレー ほうれんそうとハムのサラダ	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう カレールウ ウスターソース ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ハム がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう りんご トマト キャベツ ほうれんそう	604	19.7	14.1
24	火	○	≪旬の食材≫ くりごはん	さんまのかんろに ごもくきんぴら だいこんのみそしる	こめ くり なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さんまのかんろに ぶたにく だいず あつあげ いりこ(だし) みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん えのき はねぎ	620	23.3	17.8
25	水	○	こくとうパン	ポークビーンズ やさいのマリネ ヨーグルト	こくとうパン なたねあぶら ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング さとう デミグラスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ヨーグルト	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 カリフラワー きゅうり コーン	646	26.5	24.5
26	木	○	ごはん	おでん キャベツのみそだれあえ しそこんぶ	こめ さといも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく やさいつみれ あつあげ こんぶ(だし) かつお(だし) しそこんぶ	だいこん こんにゃく キャベツ こまつな にんじん レモン	609	20.0	13.7
27	金	○	むぎごはん	≪タイの料理≫ガパオライス はるまき ヤムウンセン	こめ むぎ なたねあぶら さとう 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 だいず はるまき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな	739	22.6	28.4
30	月	○	ライむぎしょくパン	マカロニのクリームに グリーンサラダ いちごジャム	ライむぎしょくパン なたねあぶら じゃがいも マカロニ シチュールウ ドレッシング いちごジャム	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	604	24.4	20.9

※　今月の地場産食材･･･小松菜、かぶ、さつま芋、みそ、大根

※　福岡県産･･･牛乳、米(夢つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、トマトオムレツ、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、華味鳥、みかん

１１月予定献立表　中学校

令和８年度

※　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。

古賀市学校給食センター　☎ 942−6155

日	曜	牛乳	主食	おかず	主に体の組織をつくる 1群:たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に体の組織をつくる 2群:カルシウム 牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群:カロテン 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群:ビタミンC その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 穀類・芋類・砂糖	主にエネルギーになる 6群:脂質 油脂	熱量 (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂肪 (g)
2	月	○	ぶどうパン	ごぼうのミンチカツ レモンサラダ コンソメスープ	ごぼうのミンチカツ ベーコン がら(だし)	牛乳	人参 ブロッコリー アスパラガス	レモン キャベツ 玉ねぎ	ぶどうパン 砂糖 じゃが芋	菜種油 オリーブ油	730	26.2	26.9
4	水	○	県産小麦食パン	発芽玄米入りつくね 中華サラダ ワンタンスープ チーズ	鶏ささ身 ベーコン 発芽玄米入りつくね がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	もやし　きゅうり きくらげ 生姜　にんにく 玉ねぎ	県産小麦食パン 砂糖 ワンタン	菜種油 ごま油	706	30.5	26.2
5	木	○	ごはん	いわしのみぞれ煮 茎わかめの炒めもの さつま芋のみそ汁	いわしのみぞれ煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき	米 砂糖 さつま芋	菜種油 ごま	730	22.5	21.5
6	金	○	麦ごはん	≪福岡県の食材≫ ハヤシライス カミカミサラダ ミニフィッシュ	豚肉 がら(だし)	牛乳 ひじき 寒天 ミニフィッシュ	人参 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 切り干し大根	米 麦 砂糖	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ	745	24.2	21.0
9	月	○	背割りパン	ウィンナー ツナサラダ 白いんげん豆のポタージュ	ウィンナー まぐろ 鶏肉 がら(だし)	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	背割りパン じゃが芋　砂糖 白いんげん豆 コーンスターチ	菜種油 ドレッシング	752	31.1	34.8
10	火	○	ごはん	マーボー豆腐 にらとしめじの炒めもの	豚挽き肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 根深ねぎ しめじ　もやし 生姜　にんにく	米 砂糖 でん粉	菜種油 オイスターソース ごま	726	26.9	19.7
11	水	○	キャロットパン	トマトオムレツ ほうれん草のソテー じゃが芋のスープ	トマトオムレツ ベーコン 鶏肉 がら(だし)	牛乳	ほうれん草 人参	コーン 玉ねぎ エリンギ	キャロットパン じゃが芋 白いんげん豆	菜種油 オリーブ油	700	27.8	31.6
12	木	○	ごはん	キムチ入り肉じゃが 野菜のナムル みかんゼリー	豚肉 焼豚	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　生姜 こんにゃく　枝豆 キムチ　もやし みかんゼリー にんにく	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	702	21.9	13.9
13	金	○	麦ごはん	チキン南蛮 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐　みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	切り干し大根 りんご 玉ねぎ　しめじ	米 麦 でん粉 小麦粉　砂糖	菜種油	787	26.5	25.3
17	火	○	牛めし	さばの塩焼き 大根のしそ和え ちゃんこ汁	牛肉　さば 鶏肉団子　豆腐 かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	人参 あかじそ	玉ねぎ　こんにゃく 大根　きゅうり コーン　根深ねぎ 白菜　えのき	米 砂糖	菜種油	712	35.5	18.2
18	水	○	県産小麦食パン	≪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 みかん	鶏肉 豆乳 まぐろ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 白菜　コーン みかん	県産小麦食パン さつま芋 小麦粉 白いんげん豆	菜種油 ドレッシング 大豆バター	781	27.6	27.6
19	木	○	ごはん	≪旬の魚≫ししゃもフリッター 細切り昆布の炒め煮 ≪佐賀県の料理≫だぶ	ししゃもフリッター 平天　鶏肉 厚揚げ かつお(だし)	牛乳 昆布	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋	菜種油	768	24.5	25.7
20	金	○	麦ごはん	根菜カレー ほうれん草とハムのサラダ	鶏肉 ハム がら(だし)	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ　れんこん ごぼう　りんご キャベツ　生姜 にんにく	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 ウスターソース カレールウ ドレッシング	700	22.4	15.5
24	火	○	≪旬の食材≫ 栗ごはん	さんまの甘露煮 五目金平 大根のみそ汁	さんまの甘露煮 豚肉　大豆 厚揚げ　みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根 えのき	米 栗 砂糖	菜種油 ごま油	701	25.4	18.8
25	水	○	黒糖パン	ポークビーンズ 野菜のマリネ ヨーグルト	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく　玉ねぎ 枝豆　りんご キャベツ　コーン カリフラワー　きゅうり	黒糖パン 砂糖	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング デミグラスソース	731	30.0	27.6
26	木	○	ごはん	おでん キャベツのみそだれ和え しそ昆布	鶏肉　野菜つみれ 厚揚げ かつお(だし)	牛乳 しそ昆布 昆布(だし)	人参 小松菜	大根 こんにゃく キャベツ レモン	米 里芋 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	701	22.7	14.9
27	金	○	麦ごはん	≪タイの料理≫ガパオライス 春巻き ヤムウンセン	豚挽き肉 大豆 春巻き	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ もやし にんにく 生姜	米 麦 春雨 砂糖	菜種油 ごま ごま油 オイスターソース	883	26.4	33.7
30	月	○	ライ麦食パン	マカロニのクリーム煮 グリーンサラダ いちごジャム	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	ライ麦食パン じゃがいも マカロニ いちごジャム	菜種油 シチュールウ ドレッシング	727	28.9	24.5

※　今月の地場産食材･･･小松菜、かぶ、さつま芋、みそ、大根

※　福岡県産･･･牛乳、米(夢つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、トマトオムレツ、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、華味鳥、みかん