

中 学 校		令和7年（2025年）		11月の給食		小郡市立学校給食センター				
【給食指導】望ましい食事のマナーを身につけよう 【食に関する指導】和食の良さを見直そう										
		【指導内容】（給食指導）食前食後のあいさつ・はしの持ち方・ふさわしい会話・正しい姿勢（食に関する指導）日本型食生活・一汁二菜・まごわやさしい・米食のよさ								
		【身につけさせたい資質・能力】（給食指導）・基本的な食事マナーを習得し、会食を通して相手を思いやるなど豊かな人間関係を育てることができる。（食に関する指導）・伝統的な日本文化である稲作、米飯について理解し、和食の食べ方を身につけ、日常の食事で実践することができる。								
日付 曜日	献 立 名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー（kcal）	
			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		たんぱく質（g）	
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比（%）	
4 (火)	コッペパン サーモンフライ ほうれん草ときのこのソテー じゃがいもと卵のバジル風味スープ	☆	さけ 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ しめじ 玉葱	コッペパン じゃが芋 小麦粉 でん粉 パン粉	なたね油	753 kcal 34.5 g 31.2 %	
5 (水)	白ごはん 肉団子と厚揚げのチリソース煮 茎わかめの酢の物 みかん	☆	つくね 厚揚げ とりささみ	牛乳 茎若布	人参 深葱	玉葱 深葱 枝豆 生姜 にんにく レモン果汁 もやし キャベツ みかん	精白米 砂糖 でん粉	なたね油 ごま油 ごま	789 kcal 27.3 g 23.4 %	
6 (木)	食パン いちごジャム カレービーンズオムレツ コールスローサラダ マカロニスープ	☆	カレービーンズオムレツ ツナ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 玉葱	食パン いちごジャム 砂糖 じゃが芋 マカロニ	エッグ・ケマヨネーズ なたね油	707 kcal 27.5 g 28.5 %	
7 (金)	白ごはん 一食のり佃煮 白身魚の甘酢あんかけ 里芋のみそ汁	☆	ホキ 厚揚げ 米みそ	牛乳 若布 のり佃煮	人参 小松菜 葱	玉葱 筍 しめじ 枝豆	精白米 砂糖 でん粉 里芋	なたね油	737 kcal 25.1 g 21.6 %	
10 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 若布サラダ	☆	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 赤出しみそ とりささみ	牛乳 若布	人参 葱	玉葱 生姜 にんにく キャベツ もやし レモン果汁	精白米 麦 でん粉 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	717 kcal 27.3 g 24.0 %	
11 (火)	ミルクコッペパン チキンビーンズ アーモンドサラダ りんご	☆	大豆 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 トマト缶	玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	ミルクコッペパン じゃが芋 砂糖	なたね油 アーモンド	722 kcal 29.9 g 27.5 %	
12 (水)	白ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 かきたま汁	☆	さば みそ 油揚げ 大豆 豆腐 卵	牛乳 芽ひじき 若布	人参 いんげん 葱	こんにゃく 玉葱	精白米 砂糖 でん粉	なたね油	822 kcal 30.8 g 33.1 %	
13 (木)	食パン スライスチーズ 大学芋 白菜と肉団子の中華スープ	☆	ミートボール 豆腐	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 葱	白菜 玉葱	食パン さつま芋 砂糖	なたね油 黒ごま	745 kcal 25.2 g 34.2 %	
14 (金)	麦ごはん いわしの甘露煮(2尾) ごま和え 豚汁	☆	いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 あわせみそ	牛乳	ほうれん草 人参 葱	キャベツ ごぼう 大根 生姜	精白米 麦 砂糖 里芋	ねりごま ごま	796 kcal 33.2 g 27.8 %	
17 (月)	麦ごはん チキンカレー うずら卵(トッピング用) フルーツヨーグルト	☆	鶏肉 豆乳 大豆 うずらの卵	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 枝豆 にんにく りんごビュレ パイン 缶 みかん缶 黄桃缶	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜	なたね油	826 kcal 28.0 g 23.9 %	
18 (火)	ぶどうパン あさりとときのこの和風スパゲッティ チーズサラダ	☆	ベーコン あさり	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 エリンギ しめじ えのきたけ にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	ぶどうパン スパゲッティ	なたね油	767 kcal 29.9 g 23.0 %	
19 (水)	白ごはん いもたき かぼす和え 納豆	☆	鶏肉 油揚げ はんぺん 根菜つくね 納豆	牛乳 若布	深葱	えのきたけ もやし こんにゃく 深葱 大根 キャベツ かぼす果汁	精白米 里芋 砂糖	ごま	768 kcal 30.0 g 27.4 %	
20 (木)	ワンローフパン 1食はちみつ トマトオムレツ アーモンド炒め 人参のポタージュ	☆	トマトオムレツ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 パセリ	キャベツ コーン 玉葱	ワンローフパン 1食はちみつ じゃが芋	アーモンド なたね油	751 kcal 26.8 g 31.4 %	
21 (金)	かもごはん きびなごあおさフライ 小松菜と卵の炒め物 レモンカスターダルト	☆	かも肉 卵	牛乳 きびなご アオサ	人参 小松菜	ごぼう キャベツ	α化米 砂糖 レモンカスターダルト パン粉 小麦粉	なたね油 ごま油 ごま	719 kcal 26.5 g 30.2 %	
25 (火)	胚芽コッペパン ホワイトシチュー キャベツとパインのサラダ	☆	鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり パイン缶	胚芽コッペパン じゃが芋 小麦粉	バター なたね油	802 kcal 30.4 g 35.2 %	
26 (水)	白ごはん 肉じゃが ブロッコリーの和風サラダ アーモンドフィッシュ	☆	牛肉	牛乳	人参 ブロッコリー	こんにゃく 玉葱 枝豆 キャベツ れんこん	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油 ごま エッグ・ケマヨネーズ アーモンドフィッシュ	789 kcal 25.2 g 25.2 %	
27 (木)	食パン 黒豆きなこクリーム かき揚げうどん 昆布炒め	☆	鶏肉 油揚げ	牛乳 若布 昆布	人参 葱 春菊	ごぼう 玉葱 椎茸 キャベツ もやし コーン	食パン 小麦粉 うどん	黒豆きなこクリーム なたね油	765 kcal 24.6 g 39.1 %	
28 (金)	麦ごはん 八宝菜 キムチ和え ヨーグルト	☆	豚肉 かまぼこ うずらの卵 あさり とりささみ	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 葱 ほうれん草	玉葱 キャベツ 生姜 もやし 筍 にんにく レモン果汁 大根 キムチ	精白米 麦 でん粉	なたね油 ごま	715 kcal 28.7 g 20.1 %	

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。（献立担当校：小郡中学校、小郡市立学校給食センター）

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

**旬の食べ物を使った
食生活改善推進員さん
おすすめレシピ
簡単大学いも**



【材料】(4人分)

- ・さつまいも 1個
- ・黒ゴマ 適量
- ・サラダ油 大さじ1
- ・上白糖 大さじ6
- ・みりん 大さじ1

13日に給食で提供します。



- さつまいもを乱切りにし、10分程度水にさらしてあく抜きをする
- さつまいもの水気をキッチンペーパーでしっかりふきとる。
- フライパンに油を「の」の字を書くようにひき、調味料を入れて、さつまいもを並べる。
- 中火で焼き、さつまいもに焦げ目がついたら、ひっくり返して、フタをして弱火にする。
- さつまいもに火が通ったら、黒ゴマをかけて器に盛りつけてできあがり。

愛媛県の郷土料理「いもたき」

今月の食育の日献立は愛媛県の郷土料理「いもたき」です。

いもたきは、愛媛県の様々な地域で行われ、秋の風物詩となっています。河川敷で、それぞれ家族や友人で集まり、鍋を囲んでにぎわいます。鍋には、鶏肉や里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を入れて煮込みます。始まりは350年前にもさかのぼり、お籠と呼ばれる伝統行事でふるまう鍋に、各自が地元名産の里芋を持ち寄ったことが始まりと言われています。

