中 学 校　　令和8年　(2026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 主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる 2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	主にエネルギーになる 6群 主に脂質 油脂	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質エネルギー比 (%)
2 (月)	白ごはん ぶりフライ 切干し大根の炒め煮 さつま芋のみそ汁 みかんジュース	☆	ぶり　天ぷら 油揚げ　豆腐 あわせみそ	牛乳　若布	人参　いんげん　**小意**	切干し大根　玉葱 えのきたけ　みかん果汁	**精米**　砂糖 **さつま芋** 小麦粉　パン粉	なたね油	844 kcal 24.1 g 23.9 %
4 (水)	白ごはん **福岡県産有明のり**　**福岡県産品使用献立** 肉じゃが もやしと白すのごま和え いちごヨーグルト	☆	牛肉	牛乳　焼のり 茎わかめ 白すり干 いちごヨーグルト	人参	こんにゃく　玉葱 枝豆　もやし	**精米** じゃが芋 砂糖	なたね油 ねりごま　ごま	809 kcal 28.5 g 20.2 %
5 (木)	パインパン あさりときのこの和風スパゲッティ アーモンド入り豆腐サラダ りんご	☆	ベーコン　あさり 豆腐 とりささみ	牛乳	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 キャベツ　きゅうり レモン果汁　りんご	パインパン スパゲッティ 砂糖	なたね油 アーモンド	763 kcal 29.8 g 23.1 %
6 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 ばんさんすう みかん	☆	豚肉　鶏肉 大豆　豆腐 赤出しみそ ロースハム	牛乳	人参　**意**	玉葱　生姜　にんにく キャベツ みかん	**精米**　**麦** でん粉　春雨 砂糖	なたね油 ごま油　ごま	810 kcal 27.5 g 23.2 %
9 (月)	麦ごはん 和風おろしハンバーグ 若布とツナの和え物 厚揚げと小松菜のみそ汁	☆	ハンバーグ　ツナ 厚揚げ　あわせみそ	牛乳　若布 白すり干	**小松菜**　人参	大根おろし　生姜 レモン果汁　もやし きゅうり　玉葱	**精米**　**麦** 砂糖　**里芋**	ごま	760 kcal 30.5 g 23.3 %
10 (火)	ワンローフパン　ブルーベリージャム 鮭チーズフライ じゃがいものソテー ミネストローネ	☆	サケ　ベーコン 鶏肉　大豆	牛乳　チーズ	人参　トマト缶　パセリ	枝豆　**キャベツ** 玉葱　セロリー コーン	ワンローフパン ブルーベリージャム じゃが芋 パン粉	なたね油	778 kcal 33.5 g 30.8 %
11 (水)	白ごはん 親子丼 ひよこ豆の和風サラダ アーモンドフィッシュ	☆	液卵　鶏肉 かまぼこ　ツナ ひよこ豆　かつお節	牛乳　水晶昆布	人参	玉葱　深葱　椎茸 キャベツ　もやし レモン果汁	**精米**　砂糖 でん粉	なたね油 アーモンドフィッシュ	774 kcal 33.3 g 24.4 %
12 (木)	黒糖コッペパン ちゃんぽん れんこんサラダ 柿	☆	豚肉　あさり　ツナ	牛乳　しそひじき	人参　赤パプリカ	白菜　玉葱　もやし 枝豆　きくらげ　生姜 にんにく　れんこん キャベツ　コーン レモン果汁　柿	黒糖コッペパン チャンポン麺 砂糖	なたね油　ごま ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	724 kcal 27.5 g 30.2 %
13 (金)	白ごはん わかめふりかけ 白身魚と野菜のﾔﾝﾆｮﾑｿｰｽがらめ 卵入り春雨スープ みかん	☆	タラ　液卵 ミートボール	牛乳 わかめふりかけ 若布	小松菜　人参	玉葱　しめじ 生姜　にんにく **みかん**	**精米**　砂糖 でん粉　春雨	なたね油　ごま ごま油	792 kcal 28.4 g 22.8 %
16 (月)	麦ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の香り和え　**小郡市郷土料理** **小郡けんちん汁**	☆	さば　あわせみそ 木綿豆腐　油揚げ	牛乳　焼のり	人参　ほうれん草　**小意**	生姜　もやし **大根**　ごぼう 椎茸	**精米**　**麦** 砂糖　でん粉 **里芋**	なたね油	702 kcal 34.2 g 20.3 %
17 (火)	胚芽コッペパン ホワイトシチュー ブロッコリーのサラダ オレンジ	☆	鶏肉　白いんげん豆 ロースハム	牛乳 チーズ スキムミルク	人参　ブロッコリー	玉葱　しめじ **きゅうり**　コーン りんごピューレ オレンジ	胚芽コッペパン じゃが芋 小麦粉　砂糖	バター　なたね油 ごま　ごま油	816 kcal 31.8 g 36.2 %
18 (水)	白ごはん　のり佃煮 **芋煮**　**食育の日　献立　山形県郷土料理** 厚焼卵 茎わかめの酢の物	☆	牛肉　油揚げ 厚焼き卵 とりささみ	牛乳　のり佃煮 茎わかめ	人参	ごぼう　深葱 えのきたけ　こんにゃく レモン果汁　もやし キャベツ	**精米**　**里芋**　砂糖	なたね油　ごま ごま油	743 kcal 26.5 g 26.3 %
19 (木)	ミルクコッペパン チキンビーンズ アーモンドサラダ チーズワッフル	☆	大豆　鶏肉 赤出しみそ	牛乳	人参　いんげん	玉葱　**キャベツ** **きゅうり**　コーン	ミルクコッペパン じゃが芋　砂糖 チーズワッフル	なたね油 アーモンド	776 kcal 31.4 g 33.1 %
20 (金)	**かもごはん** きびなご黒ごまフライ　**小郡市郷土料理** 小松菜とツナの塩昆布炒め 鶏団子のすまし汁	☆	かも肉 ツナ つくね　豆腐	牛乳 きびなご 塩昆布　若布	人参　**小松菜**　人参　**意**	ごぼう　もやし　コーン 玉葱　えのきたけ	**精米**　パン粉 小麦粉	なたね油　ごま ごま油　黒ごま	730 kcal 34.5 g 30.1 %
24 (火)	食パン　メープルジャム トマトオムレツ 海藻サラダ クラムチャウダー 豆乳パンナコッタ	☆	ﾄﾏﾄｵﾑﾚﾂ　あさり 鶏肉 白いんげん豆	牛乳　海草サラダ チーズ	人参　パセリ	**キャベツ**　**大根** 玉葱　コーン	食パン メープルジャム 砂糖　じゃが芋 豆乳パンナコッタ	なたね油	756 kcal 29.1 g 29.6 %
25 (水)	白ごはん 白身魚の香味ソース ひじきの炒め煮 豚汁	☆	ホキ　天ぷら　大豆 豚肉　厚揚げ あわせみそ	牛乳　芽ひじき	人参	深葱　生姜　にんにく こんにゃく　枝豆 ごぼう　**大根**	**精米**　砂糖　**里芋**	ごま油　なたね油	712 kcal 32.7 g 20.6 %
26 (木)	きなこ揚げパン ポトフ 大豆とツナのサラダ	☆	黄粉　ミートボール うずらの卵　大豆 ツナ	牛乳	ブロッコリー ほうれん草　人参	玉葱　大根　もやし レモン果汁	ねじりパン　黒糖 じゃが芋	なたね油	785 kcal 31.9 g 38.5 %
27 (金)	麦ごはん さんまの生姜煮 金平ごぼう かきたま汁 納豆	☆	さんま　天ぷら 豆腐　卵 納豆	牛乳　若布	人参　**小意**	こんにゃく　ごぼう 玉葱　生姜	**精米**　**麦** 砂糖　でん粉	ごま　なたね油 ごま油	810 kcal 30.1 g 30.2 %
30 (月)	麦ごはん 根菜和風だしカレー ナタデココ入りフルーツヨーグルト	☆	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱　**大根**　れんこん ごぼう　にんにく りんごピューレ パイン缶　みかん缶 黄桃缶　ナタデココ	**精米**　**麦** じゃが芋	なたね油	713 kcal 19.6 g 17.3 %

※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。

※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。）

（献立担当校：大原中学校、小郡市立学校給食センター）

小郡市・大刀洗町の郷土料理を紹介します！

16日(月)は、「小郡けんちん汁」です。小郡市・大刀洗町の食生活改善推進員さんに紹介していただきました。がめ煮に使う材料を使って作るけんちん汁です。



↑作り方の動画はこちら

山形県の郷土料理「芋煮」

今月の食育の日献立は山形県の郷土料理「芋煮」です。ホクホクの里芋に、お肉や野菜の旨味がたっぷり溶け込んだ、秋から冬にかけて大人気の温かい鍋料理です。山形県では、家族や友達みんなで集まって「芋煮会」という楽しい行事も開かれています。日本の伝統的な味を味わいましょう♪

