令和8年(2026年)　11月のきゅうしょく

小郡市教育委員会　自校方式小学校



マ　ナ　ー　に　き　を　つ　け　て　た　べ　よ　う



ていがくねん　○ただしいはしのつかいかたがわかる　○しょくじのあいさつができる
中　学　年　○マナーに気をつけることが相手を思いやり、楽しい食事につながることがわかる
高　学　年　○基本的なマナーを習得し、適切な会話を行いながら気持ちよく会食をすることができる

日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
2 (月)	むぎごはん マーボーどうふ　バンバンジーサラダ スイートポテト　ぎゅうにゅう	**こめ**　むぎ　あぶら　ゴマあぶら でんぷん　しろごま　ねりごま　さとう スイートポテト	ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく　だいず あかだしみそ　とりささみ	たまねぎ　にんじん　しいたけ　**にら**　しょうが にんにく　レモンじる　**キャベツ**　**きゅうり**	エネルギー　725 kcal たんぱく質　28.9 g 脂質　23.9 g 食塩相当量　1.8 g
4 (水)	ワンローフパン　チョコだいずクリーム あきやさいのクリームに　ビーンズサラダ みかん　ぎゅうにゅう	パン　チョコだいず　**さつまいも** こめこルウ　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく　ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ　レモンじる **キャベツ**　コーン　みかん	エネルギー　687 kcal たんぱく質　24.7 g 脂質　26.7 g 食塩相当量　2.3 g
5 (木)	しろごはん　ぶりフライ きりぼしだいこんのにもの さつまいものみそ汁　ぎゅうにゅう	**こめ**　あぶら　さとう　ゴマあぶら **さつまいも**	ぎゅうにゅう　ぶり　てんぷら　あぶらあげ あわせみそ	きりぼしだいこん　にんじん　いんげん たまねぎ　えのきたけ　**ねぎ**	エネルギー　692 kcal たんぱく質　22.5 g 脂質　19.9 g 食塩相当量　2.3 g
6 (金)	わかめごはん　ちゃんぽん こまつなとたまごのちゅうかいため アーモンドフィッシュ　ぎゅうにゅう	**こめ**　ちゃんぽん　あぶら　しろごま ねりごま　ゴマあぶら アーモンドフィッシュ	わかめ　ぎゅうにゅう　ぶたにく　てんぷら かまぼこ　たまご　ベーコン	にんじん　たまねぎ　**キャベツ**　**ねぎ**　もやし **こまつな**　きくらげ	エネルギー　617 kcal たんぱく質　24.6 g 脂質　20.3 g 食塩相当量　2.4 g
9 (月)	しろごはん わふうおろしハンバーグ　こまつなののりあえ じゃがいものみそしる　ぎゅうにゅう	**こめ**　さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ハンバーグ　やきのり　あつあげ あわせみそ	**だいこん**　しょうが　**こまつな**　もやし　にんじん たまねぎ　えのきたけ　**ねぎ**	エネルギー　600 kcal たんぱく質　22.4 g 脂質　16.7 g 食塩相当量　2.2 g
10 (火)	むぎごはん にくじゃが　もやしのごまあえ りんごゼリー　ぎゅうにゅう	**こめ**　むぎ　じゃがいも　あぶら　さとう しろごま　ゴマあぶら　りんごゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　かつお　くきわかめ	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　えだまめ もやし	エネルギー　611 kcal たんぱく質　21 g 脂質　14.4 g 食塩相当量　1.4 g
11 (水)	キャロットパン わふうきのこスパゲティ ツナサラダ　ぎゅうにゅう	キャロットパン　スパゲティー　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　ベーコン　ツナ	にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　えのきたけ ほうれんそう　にんにく　レモンじる **キャベツ**　コーン	エネルギー　597 kcal たんぱく質　21.9 g 脂質　23.6 g 食塩相当量　1.8 g
12 (木)	しろごはん　**福岡有明のり使用献立** **ふくおかありあけのり** さわらみりんづけ　きんぴらごぼう ぶたじる　ぎゅうにゅう	**こめ**　しろごま　ゴマあぶら　さとう **さといも**　あぶら	やきのり　ぎゅうにゅう　さわら　てんぷら ぶたにく　あつあげ　あわせみそ	ごぼう　こんにゃく　にんじん　いんげん **だいこん**　**ねぎ**　しょうが	エネルギー　613 kcal たんぱく質　27.6 g 脂質　18.4 g 食塩相当量　1.9 g
13 (金)	ねじりパン チキンビーンズ　ブロッコリーのサラダ かき　ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　**だいず**　とりにく	たまねぎ　にんじん　いんげん　**キャベツ** ブロッコリー　コーン　かき	エネルギー　595 kcal たんぱく質　25.6 g 脂質　19.7 g 食塩相当量　2.5 g
16 (月)	しろごはん　やきぎょうざ ぎゅうにくとたけのこのオイスターソースいため はるさめスープ　ぎゅうにゅう	**こめ**　あぶら　ゴマあぶら　さとう でんぷん　はるさめ	ぎゅうにゅう　ぎょうざ　ぎゅうにく　ベーコン つくね　とうふ	しょうが　たけのこ　**キャベツ**　にんじん たまねぎ　えのきたけ　**ねぎ**	エネルギー　659 kcal たんぱく質　24 g 脂質　21.5 g 食塩相当量　1.9 g
17 (火)	むぎごはん　のりつくだに　**食育の日　山形県郷土料理** **いもに**　かいそうサラダ ぎゅうにゅう	**こめ**　むぎ　さといも　さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう　のりつくだに　ぎゅうにく あぶらあげ　かいそうサラダ　ツナ	にんじん　ごぼう　ねぎ　まいたけ　こんにゃく レモンじる　**キャベツ**　もやし	エネルギー　554 kcal たんぱく質　21.5 g 脂質　14.1 g 食塩相当量　2.1 g
18 (水)	こめこパン さけチーズフライ　シーザーサラダ ミネストローネ　みかん　ぎゅうにゅう	こめこパン　あぶら　マヨネーズ さとう　マカロニ　じゃがいも	ぎゅうにゅう　さけチーズフライ チーズ　とりにく	**キャベツ**　ブロッコリー　にんじん　コーン たまねぎ　セロリー　トマト　みかん	エネルギー　602 kcal たんぱく質　25.2 g 脂質　22.6 g 食塩相当量　2.1 g
19 (木)	むぎごはん こんさいわふうだしカレー フルーツヨーグルトあえ　ぎゅうにゅう	**こめ**　むぎ　じゃがいも　あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　**だいこん**　れんこん ごぼう　にんにく　りんご　みかん　パイン おうとう	エネルギー　597 kcal たんぱく質　17.2 g 脂質　13 g 食塩相当量　1.4 g
20 (金)	**小郡市郷土料理** **かもごはん** さばのしおやき　れんこんのサラダ **おごおりけんちんじる**　ぎゅうにゅう	**こめ**　さとう　しろごま　マヨネーズ **さといも**　あぶら	かもミンチ　ぎゅうにゅう　さば　ツナ しそひじき　とうふ　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　れんこん　レモンじる **キャベツ**　コーン　**だいこん**　しいたけ **ねぎ**	エネルギー　641 kcal たんぱく質　25.8 g 脂質　25.6 g 食塩相当量　2.6 g
24 (火)	**和食の日(11月24日)** しろごはん さんまみぞれに　はくさいのゆずかあえ さつまじる　ぎゅうにゅう	**こめ**　しろごま　さとう　**さつまいも** あぶら	ぎゅうにゅう　さんま　とりにく　とうふ あわせみそ	**はくさい**　にんじん　もやし　ゆずかじゅう ごぼう　**だいこん**　ねぎ	エネルギー　608 kcal たんぱく質　21.7 g 脂質　20.1 g 食塩相当量　2.3 g
25 (水)	こくとうコッペパン ツナマヨオムレツ　アーモンドサラダ さつまいものとうにゅうポタージュ　ぎゅうにゅう	こくとうパン　アーモンド　あぶら　さとう **さつまいも**	ぎゅうにゅう　オムレツ　ベーコン　しろいんげん さつまいもペースト	**キャベツ**　**きゅうり**　にんじん　コーン たまねぎ	エネルギー　704 kcal たんぱく質　24.6 g 脂質　30.9 g 食塩相当量　2.8 g
26 (木)	しろごはん きびなごカリカリフライ　はくさいのこんぶあえ えびつみれだんごのすまし汁　ぎゅうにゅう	**こめ**　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　きびなご　こんぶつくだに えびボール　とうふ　わかめ	**はくさい**　もやし　にんじん　たまねぎ えのきたけ　**ねぎ**	エネルギー　576 kcal たんぱく質　19.7 g 脂質　16.6 g 食塩相当量　1.9 g
27 (金)	きなこあげパン カレーポトフ　とうふサラダ ぎゅうにゅう	パン　あぶら　さとう　じゃがいも	きなこ　ぎゅうにゅう　ウインナー　しろいんげん とうふ　ハム	たまねぎ　にんじん　**キャベツ**　**セロリー** **きゅうり**　コーン	エネルギー　657 kcal たんぱく質　22.6 g 脂質　31 g 食塩相当量　2.9 g
30 (月)	むぎごはん さけのこうみソース ひじきとだいずのにもの　かきたまじる ぎゅうにゅう	**こめ**　むぎ　さとう　ゴマあぶら あぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう　さけ　ひじき　**だいず**　てんぷら たまご　とうふ	**ねぎ**　しょうが　にんにく　にんじん　いんげん しいたけ　たまねぎ	エネルギー　588 kcal たんぱく質　29.7 g 脂質　15.5 g 食塩相当量　2.0 g

※入荷の都合、天候による急な休校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ので、予めご了承ください。
※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。
※毎月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。11月の給食では17日(火)に山形県の郷土料理「いもに」を実施します。
11月20日(金)は小郡市の郷土料理「かもごはん」、「小郡けんちん汁」を実施します。
11月24日(火)は和食の日です。一汁二菜の和食献立を実施します。
※「令和８年度県産ブランドを活用した食育推進事業」により、福岡県より「福岡有明のり」を無償提供があります。12日(木)の献立に取り入れています。