



11がつがつこうきゅうしょくこんだてひょう



秋も深まっています。11月は福岡県の「食育・地産地消月間」です。また、毎月19日は食育基本法に基づいて決定された「食育の日」です。これにちなんで、今月は19日に玄米ごはんを中心とした和食献立を予定しています。その他にも、福岡県産のお米や牛乳、小松菜、ねぎ、みかん、大豆（豆腐、豆乳）、小麦（ちゃんぽん麺、うどん麺）、筑紫地区で生産された春菊などの地場産物を取り入れた献立を予定しています。

日 よ う び	こんだてめい	き ゅ う に ゅ う	おもなしょくひんのはたらき								エネルギー たんぱく質
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		ちょうみりょう		
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱく質		
1 (月)	【福岡県産品:みかん】 むぎごはん あつあげとやさいのにもの きりほしだいこんのナツツあえ みかん		☆ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	みかん キャベツ たけの こんにゃく ほししいだけ きりほしだいこん しょうが	こめ むぎ じやがいも さとう	アーモンド あぶら	しょうゆ さけ みりん す うすくちしょうゆ しお	695	
2 (火)	【みそ汁のスメ】 むぎごはん さばのにつけ くきわかめのいりに しろみそのみそしる		☆ さば てんぶら こめみそ しづみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきだけ しょうが	こめ むぎ さといも さとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし だしこんぶ	653	
4 (木)	こくとうしょくパン かいせんチャンポン はるまき だいこんのちゅうかあえ 《上手に配膳をしよう》		☆ あさり えび いか てんぶら はるまき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ もやし きくらげ	こくとうパン ちゃんぽんめん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	とんこつスープ しょうゆ す とりがらスープ さけ ウスターーソース しお こしょう	630	
5 (金)	おたのしみこんだて		☆ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ カリフラワー とうもろこし しめじ	こめ もちごめ さつまいも こむぎこ さとう	くり あぶら なまクリーム バター マーガリン	す サフランライスのもと しろワイン しお こしょう ローリエ	626	
8 (月)	【行事食:いい歯の日】 むぎごはん きびなごのあまからあげ ほうれんそうとひじきのごまあえ ふたじる		☆ あつあげ ぶたにく こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし こんにゃく はくさい ごぼう しょうが	こめ むぎ さといも さとう こくとう こむぎこ でんぶん	ごま あぶら	しょうゆ さけ す だしいりこ	587	
9 (火)	しそむぎごはん きつねうどん やさいのたまごとじ アーモンド 《手洗いの大切さを知ろう》		☆ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ あかしそ	キャベツ たまねぎ ほししいだけ	こめ むぎ うどんめん さとう	アーモンド あぶら	かつおぶし だしこんぶ さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ オイスターーソース	617	
10 (水)	【世界の料理:ブラジル】 ライむぎパン フェイジョアーダ ヘフォガーダ りんご		☆ あかいんげんまめ ぶたにく ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	ライむぎパン じやがいも さとう	あぶら	デミソース ケチャップ あかワイン コンソメ しお こしょう	624	
11 (木)	【教科との関連:3年国語科「すがたを変える大豆】 むぎごはん こうやどうふのもの にくだんごじる まんてんないず		☆ にくだんご とりにく だいす こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たけのこ だいこん えだまめ えのきだけ しょうが ほししいだけ だいすもやし	こめ むぎ じやがいも さとう	あぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん しお こしょう だしいりこ だしこんぶ	593	
12 (金)	こんさいカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト 《根菜について知ろう》		☆ ぶたにく しろいんげんまめ レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしんにゅう	にんじん	たまねぎ パイン みかん おうとう りんご ごぼう れんこん にんにく	こめ むぎ さといも こむぎこ さとう	バター あぶら	ケチャップ とりがらスープ コリアンダー ドライカレー しょうゆ ちゅうのうソース ウスターーソース ローリエ ターメリック カレー デミソース クローブ しお オールスパイス	665	
15 (月)	【かみかみ献立】 むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ アーモンドいりこ		☆ とうふ だいす ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが レモン にんにく ほししいだけ きくらげ	こめ むぎ さとう でんぶん	アーモンド ごま ごまあぶら	しょうゆ す みりん さけ とうはんじゅん しお	637	
16 (火)	【とれたてうまかばい給食:春菊】 むぎごはん まぐろとだいすのかりんとがらめ しゅんぎくのベーコンソテー けんちんじる		☆ まぐろ とうふ だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	★しゅんぎく にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん	アーモンド あぶら	しょうゆ かつおぶし さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう だしこんぶ	612	
17 (水)	はいがしょくパン ペンネのミートソース かぼちゃのスープ みかん 《食事環境を整えよう》		☆ とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	みかん たまねぎ えだまめ エリンギ セロリー にんにく	はいがパン マカロニ さとう	オリーブオイル あぶら	ケチャップ デミソース あかワイン コンソメ しお こしょう ナツメグ	709	
18 (木)	【塩麹給食】 むぎごはん ぶたにくのしおこうじいため チンゲンサイのごまあえ きのこかきたまじる		☆ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しろしめじ しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう	ごま あぶら	しょうゆ しおこうじ しお うすくちしょうゆ みりん かつおぶし さけ だしこんぶ	591	
19 (金)	げんまいごはん さばみそホイルやき きんぴらごぼう ごじる 食育の日		☆ さばみそホイルやき おからてんぶら とうにゅう こめみそ だいす むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん はくさい えだまめ ほししいだけ	こめ もちげんまい さとう	ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ だしいりこ	670	
24 (水)	ミルクしょくパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーのソテー ^ト うにゅうクラムチャウダー 《料理の名前を知ろう》		☆ アンサンブル エッグ あさり ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	あかバブリカ ブロッコリー にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	ミルクパン じやがいも	あぶら	コンソメ しお こしょう しろワイン	618	
25 (木)	【朝ごはんのスメ:海藻】 むぎごはん さんまのしょうがに はくさいのしおこんぶあえ みそしる		☆ さんま あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし しおこんぶ	こまつな みずな にんじん	はくさい えのきだけ しょうが	こめ むぎ じやがいも さとう	ごま	しょうゆ さけ みりん す うすくちしょうゆ しお だしいりこ	629	
26 (金)	むぎごはん おでん じゃこいため あじつけのり 《調理員さんへ感謝しよう》		☆ あつあげ うずらたまご とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ あじつけのり	チンゲンサイ にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ もやし	こめ むぎ さといも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ かつおぶし みりん しお だしこんぶ	626	
27 (土)	【ファイバー献立:芋】 ちゅうかどん (むぎごはん) だいがくいも あじつきいりこ		☆ ぶたにく うずらたまご あさり えび いか	ぎゅうにゅう いりこ	チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ほししいだけ しょうが	こめ むぎ さとう みずあめ でんぶん	くろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお ちゅうかスープ こしょう	661	
30 (火)	【選択給食:大豆製品】 むぎごはん にくじやが くきわかめのあえもの なつとう または とうふ・しょうゆ		☆ なつとう とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ こんにゃく レモン とうもろこし	こめ むぎ じやがいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお す みりん	642	
											25.2

今が旬の花野菜（花のつぼみ
部分を食べる野菜）を使った
サラダです。



ブロッコリー

花野菜サラダ

《材料》(4人分)

- ・ブロッコリー 80 g
- ・カリフラワー 80 g
- ・コーン 40 g

A

- ・酢 大さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ2
- ・塩 一つまみ
- ・こしょう 少々
- ・砂糖 一つまみ

★…筑紫地区内でとれた野菜

《作り方》

- ① ブロッコリーとカリフラワーは適度な大きさに切り分ける。
- ② ブロッコリーは塩ゆで、カリフラワーはゆでて、それぞれザルにあげ、水で冷ます。コーンが冷凍の場合は、ゆでてザルに揚げて水で冷ます。
- ③ Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、②を和える。

※天候などの都合により、献立の変更することがあります。