

令和7年度11月 学校給食献立表

(今月の給食のめあて)

みやま市立

小学校

日付 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき						調味料 その他	エネルギー- たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ			
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		からだをつくるもとなるしょくひん		からだのちょうしととのえるしょくひん		エネルギーのもとなるしょくひん							
4 (火)	むぎごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ むぎ			602 kcal	まごわやさしいサラダ			
	カレーうどん	とり肉		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	めん	カレールウ	とりがら ソース しお カレー	17.9 g	普段の食事で不足しがちな栄養素が含まれている、積極的に食べてほしい食品(豆・種実類・海藻・野菜・魚・きのこ・いも)の頭文字をとった「まごわやさしい」を使ったサラダです。			
	まごわやさしいサラダ	だいす	しらすほし わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ	ポテトチップス さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す しお	21.1%				
									3.1 g				
5 (水)	たかなごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たかなづけ		こめ むぎ	あぶら	さけ しょうゆ	552 kcal	読書週間『卵焼き』				
	あつやきたまご	(たまご)			(さとう)	(あぶら)	(しお)	18.5 g	10月27日～11月9日は読書週間です。本の中には『おしゃべりなたまごやき』や『たまごやきくん』、『今日も朝からたまご焼き』など『卵焼き』が出てくる物語がたくさんあります。				
	こしきあえ	やきぶた	にんじん	はくさい きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお す	24.5%					
	わかめじる	とり肉	わかめ	たまねぎ しめじ ごぼう えのきだけ			しょうゆ しお	2.4 g					
6 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(だっしふんにゅう)		(こめこ) パン			611 kcal	読書週間『かぼちゃを使った料理』				
	かぼちゃのチーズむし	とり肉	チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ	さとう こむぎこ	あぶら バター	しょうゆ	24.7 g	10月27日から11月9日は読書週間です。今日は、物語にちなんだ料理として、『ぐりとぐらとすみれちゃん』よりかぼちゃを使った料理(かぼちゃのチーズ蒸し)です。				
	ミネストローネ	ペークン 白いんげんまめ	にんじん トマト	たまねぎ セルリー	マカロニ	あぶら	コンソメ ローリエ しおこしょう	32.7%					
								2.3 g					
7 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			667 kcal	いい歯の日(11月8日)				
	はつがげんまいづくね	(とり肉)		(たまねぎ)	(パンこ はつがげんまい でんぶん さとう)	(ラード)	(しお こしょう ガーリック しょうゆ)	24.0 g	1(い)1(い)8(は)で11月8日は「いい歯の日」です。今日は丈夫な歯を作るためによく噛んで食べる「ごぼうときゅうりのサラダ」があります。				
	ごぼうときゅうりのサラダ	ツナ	にんじん	ごぼう きゅうり えだまめ	ごま マヨネーズ	す しょうゆ しおこしょう	25.4%		2.3 g				
	さつまじる	とり肉 みそ	にんじん ねぎ	はくさい こんにやく	さつまいも								
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			562 kcal	新メニュー:みやまのうま煮				
	みやまのうまに	とり肉 あつあげ		にんじん いんげん たかなづけ	じやがいも こくどう	あぶら	しょうゆ さけ	18.2 g	昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。なすや高菜漬など、みやま市の特産品を使ったいつもとひと味違ったうま煮です。				
	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	ごま	しょうゆ	20.5%					
								1.5 g					
11 (火)	パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(だっしふんにゅう)		パン			570 kcal	ミルクティ大学いも				
	ミルクティ大がくいも		ぎゅうにゅう		さつまいも さとう	アーモンド あぶら	こうちや	19.5 g	旬のさつまいもを使った大学いもです。今日は紅茶と牛乳で作ったミルクティをからめた、いつもと一味違う味の大学いもです。				
	はくさいスープ	ぶた肉 あつあげ たまご		にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ		とりがら しょうゆ さけ コンソメ しおこしょう	33.5%					
								1.9 g					
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			650 kcal	新メニュー:みやまん味噌だご汁				
	いわしのうめに	(いわし)		(うめ)	(さとう でんぶん)		(しょうゆ みりん しお)	23.5 g	昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。九州の家庭の味だご汁の「だご汁」上は、小麦粉と水を混ぜ合わせてこね、のばして帯状に切ったものです。今日は米粉で練つただごが入っています。				
	キャベツのおかかあえ	けずりぶし		キャベツ	さとう		しお しょうゆ	21.9%					
	みやまんみそだごじる	ぶた肉 ちくわ とうふ みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ	はくさい こんにやく	こめこ			2.0 g					
13 (木)	パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(だっしふんにゅう)		パン			591 kcal	きのこ				
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ (ぶた肉 とり肉)	トマト	(たまねぎ) たまねぎ しめじ エリンギ	(でんぶん)	あぶら	デミソース しょうゆ ケチャップ ワイン コンソメ	26.4 g	きのこは食物繊維やビタミンが豊富で、種類もたくさんあります。食物繊維は腸で免疫力を高める働きをします。今日のきのこソースには、しめじとエリンギが入っています。				
	ゆでプロッコリー		ブロッコリー				しお	37.0%					
	チーズスープ	ペークン たまご	チーズ	にんじん	たまねぎ	じやがいも パンこ	コンソメ しおこしょう とりがら ローリエ	2.5 g					
14 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			615 kcal	レバー				
	とり肉のみそに	(とり肉 パー) まみれ		しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん	21.8 g	レバーは、鉄分やビタミンが豊富です。くせのある味ですが、給食では食べやすいように竜田揚げにしてっています。				
	きゅうりのそくせきづけ	こんぶ		きゅうり			しょうゆ しお	26.2%					
	もずくじる	かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	ごま	しょうゆ しお	1.7 g					
17 (月)	ゆかりごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	(しそ)		こめ むぎ			530 kcal	みそラーメン				
	みそラーメン	ぶた肉 みそ	にんじん	はくさい もやし コーン ねぶかねぎ しょうが	めん	ごまあぶら ごま	とりがら とんこつ しょうゆ こしょう ガーリック	16.8 g	旬の白菜などの野菜をたくさん使ったラーメンです。白菜は鍋物やつけ物に使われている多くの多い野菜ですが、今日はラーメンに使っています。				
	キャベツのごまサラダ	わかめ		キャベツ		ごま ごまあぶら	しお す しょうゆ	22.2%					
								2.5 g					
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			630 kcal	ほうれん草				
	いそに	とり肉 ちくわ だいす あぶらあげ	くわわかめ	にんじん	こんにやく	あぶら	しょうゆ さけ	22.6 g	緑黄色野菜の一つで、今から冬にかけて旬を迎えます。鉄分、ミネラル、カロテン、ビタミンCがたくさんれます。				
	たまごとほうれんそうのいためもの	たまご		ほうれんそう	もやし	あぶら	しおこしょう しょうゆ	24.4%					
								1.3 g					
19 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			600 kcal	和食				
	さばのかばやき	さば			ごま あぶら		さけ しょうゆ	24.2 g	和食は2013年にユネスコ文化遺産に登録されました。今日はごはんとみそ汁に魚料理を組み合わせた和食の給食です。				
	三しょくあえ		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す	22.5%					
	大こんのみそしる	とうふ みそ	ねぎ	大こん えのきだけ				1.5 g					
20 (木)	パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(だっしふんにゅう)		パン			533 kcal	みやまの花オイル				
	はくさいのクリームに	とり肉 白いんげんまめ	チーズ	はくさい	じやがいも マカロニ こむぎこ	あぶら バター	ワイン とりがら しおこしょう	19.8 g	みやま市では、循環型の社会を目指して生ごみからできたたい肥を使い、菜の花を作っています。その菜の花から食用の油が作られています。				
	サラダ			キャベツ きゅうり コーン		みやまの花オイル	しお こしょう す	34.1%					
								2.3 g					
21 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			621 kcal	なす				
	シーフードカレー	レンズまめ ツナ えび	にんじん	たまねぎ なす りんご	じやがいも	あぶら カレールウ	ローリエ ケチャップ さけ カレー	21.0 g	今日のカレーにはみやま市の特産品であるなすが使われています。つやとほりがあり、持ったときに重みがあるものがおいしいなと言われています。				
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ つまた すぎのり	きゅうり きりぼし大こん			あおじそドレッシング しお しょうゆ	21.0%					
								2.4 g					
25 (火)	ぶどうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(だっしふんにゅう)	(レーズン)	パン			535 kcal	レーズン				
	きのこスパゲティ	ぎゅう肉	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきだけ しめじ にんにく	スパゲティ	あぶら	しお こしょう しょうゆ	21.3 g	天日、もしくは熱風などの人工的手法で乾燥させたブドウで、干し葡萄(ぼしへどう)とも呼ばれます。効率のよいエネルギー源として、スポーツの場でも活用されています。				
	キャベツとコーンのサラダ	ペークン	チーズ ヨーグルト	キャベツ コーン		マヨネーズ あぶら	す しおこしょう	30.1%					
								2.4 g					
26 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			637 kcal	だし				
	さんまのかんろに	(さんま)			(さとう でんぶん)		(しょうゆ みりん しお)	24.1 g	和食には「だし」が多く使われます。けんちん汁では「こんぶ」と「かつお」を使っています。だしのうまみを味わいましょう。				
	かわりきんぴら	てんぶら	ひじき	ごぼう えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ しお	25.9%	</				

令和7年度11月 学校給食献立表

みやま市立
中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料	エネルギー- たんぱく質 脂質エネルギー比	一口メモ			
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)							
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実						
4 (火)	麦ごはん(少なめ) 牛乳	牛乳	牛乳			米 麦			704 kcal	まごわやさしいサラダ			
	カレーうどん	鶏肉		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ	麺	カレールウ	鶏がら ソース 塩 カレー粉	20.6 g	普段の食事で不足しがちな栄養素が含まれている、積極的に食べてほしい食品(豆・種実類・海藻・野菜・魚・きのこ)の頭文字をとった「まごわやさしい」を使ったサラダです。			
	まごわやさしいサラダ	大豆	しらす干し わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ	ボテチップス 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	20.2% 3.7 g				
5 (水)	高菜ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	高菜漬		米 麦	油	酒 しょうゆ	671 kcal	読書週間『卵焼き』			
	厚焼卵 (卵)				(砂糖)	(油)	(塩)		22.5 g	10月27日～11月9日は読書週間です。本の中には『おしゃべりなまごやき』や『たまごやきくん』、『今日も朝からたまご焼き』など卵焼きが出てくる物語がたくさんあります。			
	五色あえ 焼豚			にんじん	白菜 きゅうり コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 酢	23.7%				
6 (木)	わかめ汁	鶏肉	わかめ		たまねぎ しめじ ごぼう えのきだけ			しょうゆ 塩	3.1 g	読書週間『かぼちゃを使った料理』			
	米粉パン 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)			(米粉) パン			793 kcal	10月27日から11月9日は読書週間です。今日は、物語にちなんだ料理として、『ぐりとぐらとすみれちゃん』よりかぼちゃを使った料理(かぼちゃのチーズ蒸し)です。			
	かぼちゃのチーズ蒸し	鶏肉	チーズ 牛乳	かぼちゃ		砂糖 小麦粉	油 バター	しょうゆ	32.1 g				
7 (金)	ミネストローネ	ペーパン 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ セルリー	マカロニ	油	コンソメ ローリエ 塩こしょう	31.0%	いい歯の日(11月8日)			
									3.2 g	1(い)1(い)8(は)で11月8日は「いい歯の日」です。今日は丈夫な歯を作るためによく噛んで食べる「ごぼうときゅうりのサラダ」があります。			
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			808 kcal				
8 (土)	発芽玄米つくね (鶏肉)				(たまねぎ)	(パン粉 発芽玄米 でんぶん 砂糖)	(ラード)	(塩 こしょう ガーリック しょうゆ)	29.1 g	新メニュー:みやまのうま煮			
	ごぼうときゅうりのサラダ ツナ			にんじん	ごぼう きゅうり 枝豆		ごま マヨネーズ	酢 しょうゆ 塩こしょう	24.4% 2.8 g	昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。なすや高菜漬など、みやま市の特産品を使ったいつもとひと味違ったうま煮です。			
	さつま汁 鶏肉 みそ			にんじん ねぎ	白菜 こんにゃく	さつまいも			1.9 g				
9 (日)	ごはん 牛乳		牛乳			米			697 kcal	ミルクティ大学いも			
	みやまのうま煮 鶏肉 厚揚げ			にんじん いんげん 高菜漬	こんにゃく ごぼう れんこん なす にんにく しょうが しいたけ	じゃがいも 黒糖	油	しょうゆ 酒	23.1 g	旬のさつまいもを使った大学いもです。今日は紅茶と牛乳で作ったミルクティーをからめた、いつもと一味違う味の大学いもです。			
	ごまあえ			にんじん ほうれん草	もやし		ごま	しょうゆ	20.7%				
10 (月)	パン 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)			パン			781 kcal	新メニュー:みやまん味噌だご汁			
	ミルクティ大学いも		牛乳			さつまいも 砂糖	アーモンド 油	紅茶	27.5 g	昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。九州の家庭の味「だご汁」の「だご」とは、小麦粉と水を混ぜ合わせてこね、のばして帯状に切ったものです。今日は米粉で練つただごが入っています。			
	白菜スープ 卵	豚肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	白菜 えのきだけ			鶏がら しょうゆ 酒 コンソメ 塩こしょう	34.3% 3.1 g				
11 (火)	スライスチーズ		チーズ										
	ごはん 牛乳		牛乳			米			783 kcal				
	いわしの梅煮 (いわし)				(梅)	(砂糖 でんぶん)		(しょうゆ みりん 塩)	28.0 g				
12 (水)	キャベツのおかかあえ けずり節				キャベツ	砂糖		塩 しょうゆ	20.7%	新メニュー:みやまん味噌だご汁			
	みやまん味噌だご汁 豚肉 ちくわ 豆腐 みそ			かぼちゃ にんじん ねぎ	白菜 こんにゃく	米粉			2.5 g	昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。九州の家庭の味「だご汁」の「だご」とは、小麦粉と水を混ぜ合わせてこね、のばして帯状に切ったものです。今日は米粉で練つただごが入っています。			
	パン 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)			パン			744 kcal	きのこ			
13 (木)	ハンバーグきのこソース ハンバーグ (豚肉 鶏肉)			トマト	(たまねぎ) たまねぎ しめじ エリンギ	(でんぶん)	油	デミソース しょうゆ ケチャップ ワイン コンソメ	33.0 g	きのこは食物繊維やビタミンが豊富で、種類もたくさんあります。食物繊維は腸で免疫力を高める働きをします。今日のきのこのソースには、しめじとエリンギが入っています。			
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー			塩	36.3%				
	チーズスープ ベーコン 卵		チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン粉		コンソメ 塩こしょう 鶏がら ローリエ	3.4 g				
14 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			772 kcal	レバー			
	鶏肉のみそ煮 赤みそ	鶏肉 (鶏レバー) 赤みそ			しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん	28.3 g	レバーは、鉄分やビタミンが豊富です。くせのある味ですが、給食では食べやすいように童田揚げにして使っています。			
	きゅうりの即席漬け 昆布			昆布	きゅうり			しょうゆ 塩	26.8%				
15 (土)	もずく汁 かまぼこ もずく	かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ		ごま	しょうゆ 塩	2.2 g				
	ゆかりごはん 牛乳		牛乳	(しそ)		米 麦			696 kcal	みそラーメン			
	みそラーメン 豚肉 みそ			にんじん	白菜 もやし コーン 根深ねぎ しょうが	麺	ごま油 ごま	鶏がら とんこつ しょうゆ こしょう ガーリック	20.8 g	旬の白菜などの野菜をたくさん使ったラーメンです。白菜は鍋物やつけ物に使われていることの多い野菜ですが、今日はラーメンに使っています。			
16 (日)	キャベツのごまサラダ わかめ				キャベツ		ごま ごま油	塩 酢 しょうゆ	19.4% 3.6 g				
	ごはん 牛乳		牛乳			米			800 kcal	ほうれん草			
	磯煮 鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ 豚肉	茎わかめ	にんじん	こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒		30.1 g	緑黄色野菜の一つで、今から冬にかけて旬を迎えます。鉄分、ミネラル、カルテン、ビタミンCがたくさん摂れます。			
17 (月)	卵とほうれん草の炒め物 卵			ほうれん草	もやし		油	塩こしょう しょうゆ	24.9% 1.7 g				
	19 (水)	麦ごはん 牛乳				米 麦			745 kcal	和食			
	さばのかば焼き さば				でんぶん 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ		31.0 g	和食は2013年にユネスコ文化遺産に登録されました。今日はごはんとみそ汁に魚料理を組み合わせた和食の給食です。			
18 (木)	三色あえ 豆腐 みそ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	22.5% 1.9 g				
	大根のみそ汁 豆腐 みそ			ねぎ	大根 えのきだけ								
	パン 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)			パン			684 kcal	みやまの花オイル			
19 (金)	白菜のクリーム煮 鶏肉 白いんげん豆		牛乳 チーズ	にんじん	白菜	じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	ワイン 鶏がら 塩こしょう	25.1 g	みやま市では、循環型の社会を目指して生ごみからできたたい肥を使い、菜の花を作っています。その菜の花から食用の油が作られています。給食では主にサラダのドレッシングに使っています。			
	サラダ				キャベツ きゅうり コーン		みやまの花オイル	塩 こしょう 酢	3.1 g				
	パン 牛乳									なす			
20 (土)	麦ごはん 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)			米 麦			762 kcal	今日のカレーにはみやま市の特産品であるなすが使われています。つやとはりがあり、持ったときに重みがあるものがおいしいなすと言われています。			
	シーフードカレー レンズ豆 ツナ えび		チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ なす りんご	じゃがいも	油 カレールウ	ローリエ ドライカレー ケチャップ 酒 カレー粉	26.1 g				
	海藻サラダ わかめ 昆布 つのまた 杉のり				きゅうり 切干大根			青じそドレッシング 塩 しょうゆ	20.9% 3.3 g				
21 (日)	ぶどうパン 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)		(レーズン)	パン			725 kcal	レーズン			
	さのこスパゲティ 牛肉 ピーマン			にんじん	たまねぎ えのきだけ しめじ にんにく	スパゲティ	油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	27.8 g	天日、もしくは熱風などの人工的手法で乾燥させたブドウで、干し葡萄(ぼしぶどう)とも呼ばれます。効率のよいエネルギー源として、スポーツの場でも活用されています。			
	キャベツとコーンのサラダ ベーコン ヨーグルト				キャベツ コーン		マヨネーズ 油	酢 塩こしょう	28.3% 3.4 g				
22 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			744 kcal	だし			
	さんまの甘露煮 (さんま)				(砂糖 でんぶん)			(しょうゆ みりん 塩)	27.0 g	和食には「だし」が多く使われます。けんちん汁では「こんぶ」と「かつお」を使っています。だしのうまみを味わいましょう。			
	変わりきんぴら てんぶら ひじき			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 塩	24.1%				
23 (火)	けんちん汁 豆腐 豚肉			にんじん ねぎ	大根 ごぼう	里いも	油	しょうゆ 塩 酒	1.8 g				
	パン 牛乳		牛乳(脱脂粉乳)			パン			739 kcal	マカロニのミートスープ			
	メンチカツ (豚肉												