

11がつのこんだてひょう



令和8年11月　上西郷小学校

にち	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい しゅしょく	おかず	あかのなかま からだをつくる（ちやにくになる）	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからになる	ねつりょう	たんぱくしつ
4	水	○	しょくパン	ハンバーグきのこソース コーンサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう　ハンバーグ とりにく　とうにゅう みそ	たまねぎ　えのきだけ　しめじ ★キャベツ　★にんじん　★きゅうり コーン　きくらげ　パセリ	パン　あぶら さとう　じゃがいも	579	24.7
5	木	○	むぎごはん	とうふのちゅうかに さつまいものかりんとがらめ	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　てんぷら いりこ	にんじん　たけのこ　しいたけ キャベツ　しょうが	こめ　むぎ　さとう　でんぷん あぶら　さつまいも アーモンド　ごま　みずあめ	658	22.7
6	金	○	むぎごはん	さばのコツコツやき さといものみそしる ほうれんそうとたまごのあえもの	ぎゅうにゅう さば　とうふ　あぶらあげ たまごそぼろ　★みそ	えのきだけ　こまつな　たまねぎ ほうれんそう　★もやし	こめ むぎ ★さといも ごま	653	24.1
9	月	○	むぎごはん	ちゃんぽん もやしとわかめのごまずあえ あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ　ぎょうざ ちくわ	たまねぎ　にんじん　きくらげ ★もやし　★キャベツ　★きゅうり	こめ むぎ　あぶら　さとう ちゃんぽんめん　ごま ゼラチン	616	22.1
10	火	○	むぎごはん	じゃがいもとこうやどうふのにもの はるさめとかいそうのサラダ こんぶのつくだに **ありあけのり**　ふくおかけんからのプレゼント①	ぎゅうにゅう とりにく　こうやどうふ　たまご かいそうミックス　こんぶのつくだに のり	にんじん　たまねぎ　いとこんにゃく いんげん　きゅうり　きくらげ	こめ むぎ　あぶら じゃがいも　さとう はるさめ	594	21.9
11	水	○	こめこコッペパン	ビーンズシチュー マカロニサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず　ひよこまめ ツナ	★にんじん　★たまねぎ しめじ　えだまめ ★きゅうり　コーン　オレンジ	パン　あぶら じゃがいも　マヨネーズ マカロニ	658	27.4
12	木	○	むぎごはん	ぶたにくとキャベツのみそいため ささみときりぼしのあえもの	ぎゅうにゅう　あつあげ ぶたにく　とりささみ あかみそ	にんじん　もやし　キャベツ たまねぎ　しょうが　にんにく きりぼしだいこん　きゅうり　こまつな	こめ むぎ　あぶら でんぷん　さとう ごま	579	20.0
13	金	○	むぎごはん	あじフライ ちゅうかふうコーンスープ れんこんのにくみそいため	ぎゅうにゅう あじフライ　たまご ぶたにく　だいず　あかみそ	★にんじん　たまねぎ　ほうれんそう コーン　きくらげ　えだまめ ★れんこん　★ねぶかねぎ　しょうが	こめ むぎ　あぶら でんぷん さとう	622	23.0
16	月	○	ピラフ	ブロッコリーのサラダ にくだんごいりミルクスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム　ひじき ミートボール しろいんげんまめ	コーン　★こまつな　にんじん ★ブロッコリー　★キャベツ たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	こめ バター あぶら　ごま じゃがいも　マヨネーズ	569	21.2
17	火	○	むぎごはん	あじのマスタードやき ひじきのいためにのっぺいじる	ぎゅうにゅう　あじ　さつまあげ ひじき　だいず　とりにく とうふ	りんご　にんにく　★ごぼう にんじん　★れんこん　えだまめ ★だいこん　いとこんにゃく　こまつな	こめ むぎ　さとう ごま　あぶら ★さといも	577	27.1
18	水	○	ワンローフパン	ミートオムレツ　くろまめきなこクリーム アーモンドサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ミートオムレツ しろいんげんまめ　ラビオリ	にんじん　たまねぎ　パセリ コーン　★きゅうり　★キャベツ きくらげ	パン　きなこクリーム じゃがいも　さとう バター　あぶら　アーモンド	644	25.6
19	木	○	むぎごはん	とりにくとあつあげのあまからに ちぐさあえ 1しょくなっとう	ぎゅうにゅう とりにく　あつあげ　あぶらあげ なっとう	にんじん　たけのこ　こんにゃく えだまめ しいたけ　きゅうり ★キャベツ こまつな	こめ むぎ　あぶら ごま　さとう でんぷん	673	30.5
20	金	○	ちゅうかおこわ	さらうどん みかん　ながさきけんのきょうどりょうり	ぎゅうにゅう　ぶたにく かまぼこ　えび　あさり	たけのこ　★にんじん　しいたけ きくらげ ★たまねぎ ★キャベツ たけのこ チンゲンサイ　★みかん	こめ　もちごめ あげめん　あぶら でんぷん	665	20.6
24	火	○	むぎごはん	**はかたわぎゅうのすきやき** はるさめのあまずあえ いりこ　ふくおかけんからのプレゼント②	ぎゅうにゅう はかたわぎゅう　やきどうふ きんしたまご　いりこ	にんじん　たまねぎ　★はくさい ★ねぶかねぎ　しらたき ★きゅうり　★もやし	こめ むぎ あぶら さとう　はるさめ	622	23.1
25	水	○	ピタパン	チリコンカン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ヨーグルト	にんじん　たまねぎ にんにく　パイナップル　みかん もも　バナナ	ピタパン あぶら	589	23.5
26	木	○	むぎごはん	いりどうふ ごぼうサラダ いりこ	ぎゅうにゅう　とうふ たまご ツナ　ぶたにく いりこ	★にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ えだまめ ★キャベツ コーン ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう　ごま マヨネーズ	643	25.5
27	金	○	チキンカレー	はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ	にんじん　たまねぎ　えだまめ にんにく しょうが ★カリフラワー ブロッコリー りんご	こめ　むぎ あぶら　さとう じゃがいも	613	20.5
30	月	○	むぎごはん	いわしのうめに やさいのごまあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう　とうふ いわしのうめに とりにく あぶらあげ わかめ　★みそ	にんじん ★キャベツ ★きゅうり たまねぎ　なめこ　こまつな	こめ むぎ ごま　★さつまいも さとう	602	22.3

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」から納品してもらっています。

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

博多和牛と福岡有明のりを無償提供していただきました!!



ふくおかけんのブランド農林水産物のおいしさや品質のたかさを、こどもたちに知ってほしいということで県より無償提供していただきました。
10日と24日にだす予定です。



はかたわぎゅう

ことし20周年をむかえます。ふくおかけんが誇るブランド牛です。
県内40戸の生産者が、年間3400頭の牛を出荷しています。
やわらかくてジューシーなおいしさが評判です。
しんせんな県産の稲わらをたべているのが、おいしさのひみつです♡



ありあけのり

ふくおかけんは全国トップクラスの　のり生産県です。
ありあけのりは、香りゆたかで、くちどけもよく、舌の上にうまみがひろがり、「のり本来のおいしさにおどろいた」との声もおおく、
贈答用にも用いられる最高級品です。おたのしみに♪