



日曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
2月	牛乳ごはん 魚の天ぷら ひじきとれんこんの炒め煮 みそ汁	644	21.8	20.1
4水	牛乳 ドライカレーサンド 白菜のチャウダー りんご	583	23.6	23.9
5木	牛乳ごはん きつねうどん 小松菜のごま炒め	626	24.7	17.5
6金	牛乳 中華どんぶり（麦ごはん） さつまいもと大豆の揚げ煮	652	24.9	17.6
9月	牛乳ごはん 厚揚げのうま煮 白菜のおかか炒め ぶどうゼリー	628	24.0	17.1
10火	牛乳 ハヤシライス（麦ごはん） キャベツのソテー	604	18.6	18.8
11水	牛乳 ぶどうパン もり森のスパゲティ カリフラワーとブロッコリーのサラダ ドレッシング	579	21.2	20.1
12木	牛乳ごはん レバーとじゃがいものカレー揚げ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	617	24.3	18.5
13金	牛乳 麦ごはん グリーンふりかけ おでん みかん	606	24.1	16.3
16月	14日（文化祭）の振替休業日			
17火	牛乳ごはん 魚の揚げ煮 *食育の日* 小松菜の煮びたし 沢煮碗	578	24.8	15.8
18水	牛乳 黒糖パン さつまいものクリームシチュー キャベツとほうれん草のソテー	581	23.3	23.5
19木	牛乳 キーマカレー（麦ごはん） フルーツもり合わせ	693	23.8	21.7
20金	牛乳 雑穀ごはん 大豆と鶏肉のごまみそ煮 かき玉汁 ヨーグルト	630	27.1	17.4
24火	牛乳 麦ごはん 魚のごま揚げ 昆布の炒めもの みそ汁	663	27.5	25.2
25水	牛乳 ワンローフパン はちみつ ポークビーンズ チンゲン菜のアーモンドソテー	601	27.0	22.0
26木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒めもの	618	26.2	20.8
27金	牛乳ごはん 有明のり すき焼き ブロッコリーのおかか炒め みかん	733	29.7	27.8
30月	28日（土曜授業）の振替休業日			

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。
また、栄養量は中学年の値を示しています。



だしと健康について考えよう

だしは、料理をおいしくするだけでなく、健康面においてもさまざまな良い効果をもたらします。



だしをきかせて減塩



日本人は食塩の摂取量が多いことが課題となっています。だしに含まれるうま味成分を活用することで、塩分を減らしでもおいしく食べることができるため、減塩に役立ちます。



だしをきかせて食欲増進



だしに含まれるうま味成分は、料理のおいしさを引き立て、食欲を増進させる働きがあります。



汁物で水分補給



だしを使った汁物は、うま味や香りによって、おいしく水分を補給することができます。



おいしいだしをとろう



減塩を意識する場合は、かつお節と昆布をしっかりとってあわせだしをとると、塩分をひかえてもより満足感のある味になります。

いいこだし



材料

- ・いりこ 20g
- ・水 1ℓ

だしのとり方

- ①いりこは、頭とはらわたをとる。
- ②鍋にいりこを水に入れ、30分以上おく。
- ③②を弱火にかけ、あくをとりながら15分位煮出す。
- ④目の細かいざるでこす。



かつおと昆布のあわせだし



材料

- ・かつお削り節 20g
- ・昆布 10g
- ・水 1ℓ

だしのとり方

- ①鍋に昆布と水を入れ、1時間ほどおく。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ③かつお削り節を入れて、1～2分おく。
- ④目の細かいざるでこす。

こすときは、ざるにキッチンペーパーなどをしくときれいなだしになります

11月の献立より

沢煮碗



材料（4人分）

- ぶた肉 60g
- 大根 60g
- 玉ねぎ 40g
- えのき 40g
- ねぎ 20g
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- うす口しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- だし汁 500ml

作り方

- ①ぶた肉は、ほそ切りにする。
- ②大根・玉ねぎはせん切り、えのきは石づきをとりよくほぐす。ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて熱し、沸騰したらぶた肉をほぐしながら入れて中火で煮る。
- ④③が再び沸騰したら弱火にし、あくをとりながらさらに煮る。
- ⑤肉に火が通ったら、大根、玉ねぎ、えのきを加えて2～3分煮る。
- ⑥調味料で味を調え、最後にねぎを加える。

給食は、かつおぶしと昆布のだしですが、しいたけやいりこだしを使ってもおいしくできます。

学校給食献立予定表

令和8年11月

糸島市立南風小学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き							
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		調味料	
2 (月)	牛乳 ごはん 魚の天ぷら ひじきとれんこんの炒め煮 みそ汁	魚の天ぷら ぶた肉 あつあげ 麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	れんこん 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも	揚げ油 油	みりん しょうゆ だしiriこ	
4 (水)	牛乳 ドライカレーサンド 白菜のチャウダー りんご	牛肉 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが 白菜 コーン りんご	背割りパン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	カレー粉 赤ワイン ソース とんかつソース 塩 こしょう 鶏がらスープ	
5 (木)	牛乳 ごはん きつねうどん 小松菜のごま炒め	油あげとり肉 かまぼこ ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし	米 砂糖 乾めん	ごま 油	しょうゆ 料理酒 みりん うす口しょうゆ 塩 だしiriこ こしょう	
6 (金)	牛乳 中華どんぶり(麦ごはん) さつまいもと大豆の揚げ煮	ぶた肉 えび いか 大豆	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし きくらげ しょうが	米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖	油 揚げ油 ごま	料理酒 しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ みりん	
9 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 白菜のおかか炒め ぶどうゼリー	とり肉 あつあげ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 白菜	米 じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー	油	しょうゆ みりん 料理酒	
10 (火)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのソテー	牛肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	トマトピューレ ケチャップ 赤ワイン ソース とんかつソース 塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ	
11 (水)	牛乳 ぶどうパン 森のスパゲティ カリフラワーとブロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング	ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ えのき エリンギ カリフラワー	ぶどうパン スパゲティ	油 イタリアンドレッシング	白ワイン しょうゆ うす口しょうゆ 塩 こしょう	
12 (木)	牛乳 ごはん レバーとじゃがいものカレー揚げ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁	とりレバー 油あげとうふ 麦みそ	牛乳 白す干 わかめ	パセリ 小松菜	しょうが もやし 玉ねぎ 白菜	米 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 油	しょうゆ 料理酒 カレー粉 塩 こしょう だしiriこ	
13 (金)	牛乳 麦ごはん グリーンふりかけ おでん みかん	かつお節 とり肉 あつあげ ちくわ	牛乳 白す干 さくらえび 昆布	大根葉 にんじん	大根 こんにゃく みかん	米 麦 さいとも 砂糖	ごま	塩 しょうゆ 料理酒	
17 (火)	牛乳 ごはん 魚の揚げ煮 小松菜の煮びたし 沢煮碗	ホキ 油あげ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし 大根 玉ねぎ ごぼう えのき	米 でん粉 砂糖	揚げ油	料理酒 みりん しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だし昆布	
18 (水)	牛乳 黒糖パン さつまいものクリームシチュー キャベツとほうれん草のソテー	とり肉 豆乳 ウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	黒糖パン さつまいも 小麦粉	油 バター	白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ	
19 (木)	牛乳 キーマカレー(麦ごはん) フルーツもりあわせ	豚肉 大豆 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー しょうが にんにく パイン みかん もも	米 麦 小麦粉 アセロラジュレ	油 バター	カレー粉 赤ワイン しょうゆ ソース 塩 こしょう 鶏がらスープ	
20 (金)	牛乳 雑穀ごはん 大豆と鶏肉のごまみそ煮 かき玉汁 ヨーグルト	とり肉 大豆 米みそ 卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう 大根 こんにゃく しょうが 玉ねぎ えのき	米 雑穀ミックス 砂糖 でん粉	油 ごま	料理酒 みりん しょうゆ うす口しょうゆ 塩 だしiriこ	
24 (火)	牛乳 麦ごはん 魚のごま揚げ 昆布の炒めもの みそ汁	さわら ぶた肉 あつあげ 麦みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ えのき	米 麦 小麦粉 砂糖	ごま 揚げ油 油	料理酒 塩 こしょう しょうゆ みりん だしiriこ	
25 (水)	牛乳 ワンローフパン はちみつ ボークビーンズ チンゲン菜のアーモンドソテー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	玉ねぎ もやし	ワンローフパン はちみつ じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	トマトピューレ ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	
26 (木)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒めもの	豚肉 とうふ 赤だしみそ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ 料理酒 豆ばんじゃん こしょう	
27 (金)	牛乳 ごはん 有明のり すき焼き ブロッコリーのおかか炒め みかん	博多和牛 とうふ かつお節	牛乳 有明のり	にんじん 春菊 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ みかん	米 砂糖	油	しょうゆ 料理酒 みりん 塩 こしょう	