



令和5年10月分特別支援学校給食献立表



10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせます。
また、目の愛護デーにちなんで、目によい食品を取り入れています。



日	曜	普通食		そしゃく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ひきにくととうふのもの はるさめスープ はくとうコンポート	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく しめとうふ にんじん きくらげ しろねぎ さとう でんぷん あぶら ★こまつな たまねぎ はるさめ はくとうコンポート	なんぼん ぎゅうにゅう ミートボールととうふのもの はるさめスープ はくとうコンポート	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー にくととうふのもの ちゅうかスープ ピーチゼリー
3	火	ちいさいろぎとパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード にくうどん やさいのアーモンドいため ヨーグルト	くろぎとパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ぎゅうにく しろねぎ たまねぎ うどん さとう しらすばし ★こまつな ☆キャベツ ローストアーモンド あぶら ヨーグルト	ちいさいろぎとパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード にくうどん やさいのアーモンドいため ヨーグルト	ちいさいろぎとパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー オレンジマーマレード(押・Ⅱ) アプリコットジャム(Ⅰ) にくうどん やさいソテー クリームヨーグルトバナナ
4	水	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう つみいれじる アセロラゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ にんじん ほししいたけ いとこんにやく さとう さやいんげん くり さかなすりみ とうふ ★こまつなたまねぎ はくさい こむぎこ アセロラゼリー	なんぼん ぎゅうにゅう あきのかおりごはん つみいれじる アセロラゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー とりのムース マロンソース つみいれじる バナナデザート
5	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チキンナゲット さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかふうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム チキンナゲット りんご ほしぶどう さつまいも さとう マーガリン ぶたにく とうふ にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ はくさい でんぷん ごまあぶら	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チキンナゲットコンソメソース さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかふうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム とりのムース さつまいものソース とうふのちゅうかふうスープ
11	水	ビーンズカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく にんじん たまねぎ りんご ほしぶどう あかいんげんまめ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	なんぼん ぎゅうにゅう ビーンズカレーライス はくとう(かん)	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ビーフカレー ミックスフルーツ
12	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう いちじくジャム やきうどん だいこんとわかめのごまあえ	パン ☆ぎゅうにゅう いちじくジャム ぶたにく てんぷら かつおぶし にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ かんめん あぶら まぐろあぶらづけ ★わかめ だいこん さとう ごま ドレッシング	ちいさいパン ぎゅうにゅう いちじくジャム やきうどん だいこんのツナごまあえ	ちいさいパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ミックスジャム(押・Ⅱ) アプリコットジャム(Ⅰ) やきうどん だいこんとわかめのごまあえ
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース きりぼしだいこんとひじきのいために かぼちゃのみそする	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あぶら タルタルソース てんぷら ひじき にんじん きりぼしだいこん さんおんとう あつあげ みそ かぼちゃ ★こまつな たまねぎ	なんぼん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために かぼちゃのみそする	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー しろみぎかなのムース マヨネーズソース ひじきのいために かぼちゃのみそする

※【主 食】嚥下食Ⅰ・・・かゆ・パンがゆとも「栄養補助ゼリー」になります。
嚥下食Ⅱ・・・かゆのみ「栄養補助ゼリー」になります。

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

【保護者の皆様へ】

※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～





日	曜	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
16	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう きんぴらごぼう うちこみじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ごぼう さんおんとう ごま あぶら けいにく あぶらあげ みそ にんじん ★こまつな ばくさい ☆しいたけ しろねぎ うどん	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう きんぴらごぼう うちこみじる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー くろまめ ミートムース ごぼうのソース うちこみじる
17	火	キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム ソーセージのキャベツにこみ ポテトのチーズに メロン	キャロットパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム フランクフルトソーセージ にんじん たまねぎ ☆キャベツ ベーコン クッキングチーズ じゃがいも マーガリン メロン	キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム ぎよにくソーセージのキャベツにこみ ポテトのチーズに メロン	キャロットパンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム ソーセージのキャベツにこみ マッシュポテト
18	水	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ かいかに キャベツとこまつなのじゃこいため	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ ぎゅうにく やきどふ たまご にんじん たまねぎ じゃがいも さんおんとう あぶら しらすばし ★こまつな ☆キャベツ	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ ふくめに キャベツとこまつなのじゃこいため	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー のりつくだに(押) かいかに やさしいオイスターソースいため
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ ゆかりあえ しいたけのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ホキ しょうが でんぷん あぶら しそ ☆キャベツ あつあげ みそ ★こまつな ☆しいたけ たまねぎ	なんばん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげぎんあん ゆかりあえ しいたけのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ほたてのムース ジンジャークリームソース ばいにくあえ しいたけのみそしる
20	金	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ クリームヨーグルトパニラ	パン ☆ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ぶたひきにく にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも でんぷん ベーコン みそ とうにゅう ☆キャベツ あぶら クリームヨーグルトパニラ	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ クリームヨーグルトパニラ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ブルーベリージャム ミートポテト とうにゅうスープ
23	月	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ポークシューマイ ホアンホワタン	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ でんぷん あぶら ごまあぶら ポークシューマイ たまご ★こまつな	なんばん ぎゅうにゅう はっぼうさい ポークシューマイ ホアンホワタン	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はっぼうさい いよりだいい ホアンホワタン
24	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム グリーンシチュー あまなつかんとやさしいあまずづけ ぶどうゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム けいにく だっしふんにゅう にんじん ★こまつな たまねぎ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン きゅうり ☆キャベツ あまなつかん(かん) さとう ぶどうゼリー	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム グリーンシチュー あまなつかんとやさしいあまずづけ ぶどうゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あまおういちごジャム(押・Ⅱ) りんごジャム(Ⅰ) グリーンシチュー あまなつかんとやさしいあまずづけ
25	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまじる みかん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ホキ しょうが でんぷん こむぎこ さとう あぶら けいにく みそ にんじん だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ さつまいも ☆みかん	なんばん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまじる みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース かばやきソース さつまじる みかん
26	木	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ポークビーンズ アーモンドサラダ	パン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ぶたにく チーズパウダー にんじん たまねぎ グリーンピース あかいはげんまめ じゃがいも ☆キャベツ ローストアーモンド あぶら	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ポークビーンズ アーモンドサラダ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー チョコアンドホワイト ポークビーンズ アーモンドサラダ
27	金	ビビンバふうどんぶり ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめとうふのスープ メロン	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ★ほうれんそう にんじん しょうが さとう あぶら とうふ ★わかめ ☆あおねぎ たまねぎ メロン	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ビビンバふうどんぶり あいのしまさんわかめとうふのスープ メロン	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビビンバムース あいのしまさんわかめとうふのスープ メロン
30	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのオレンジに ほうれんそうのごまあえ しおぶたじる かぼちゃプリン	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さんまのオレンジに ★ほうれんそう さとう ごま ぶたにく にんじん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ かぼちゃプリン	なんばん ぎゅうにゅう さんまのオレンジに ほうれんそうのごまあえ しおぶたじる かぼちゃプリン	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー しろみぎかなのムース かぼちゃのソース ほうれんそうとキャベツのごまあえ しおぶたじる
31	火	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン チキンのてりに キャベツソテー チーズクリームスープ	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつマーガリン けいにく さとう でんぷん ☆キャベツ あぶら ベーコン シュレットチーズ だっしふんにゅう にんじん たまねぎ ☆マッシュルーム じゃがいも マーガリン	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン チキンナゲットりやきソース キャベツソテー チーズクリームスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ どりのムース テリやきソース キャベツソテー チャウダー

月平均	小食量会(肢体部・八幡西)	普通食	押しつぶし食	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
				kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	普通食	小学部		527 (520)	19.9 (16.9~26.3)	16.9 (11.6~17.3)	329 (280)	71 (40)	2.3 (2.4)	207 (160)	0.38 (0.30)	0.48 (0.30)	31 (20)	4.5 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
		中学部		659 (660)	24.7 (21.5~33.0)	20.7 (14.7~22.0)	366 (360)	92 (96)	3.0 (3.6)	300 (240)	0.50 (0.40)	0.57 (0.50)	40 (28)	6.2 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)
	高等部		659 (660)	24.7 (21.5~33.0)	20.7 (14.7~22.0)	366 (290)	92 (104)	3.0 (3.2)	300 (250)	0.50 (0.40)	0.57 (0.50)	40 (28)	6.2 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)	
	押しつぶし食	小学部		353 (350)	16.6 (15.8)	16.1 (15.5)	234 (-)	44 (-)	0.9 (-)	154 (-)	0.16 (-)	0.36 (-)	19 (-)	2.0 (-)	1.3 (-)
		中高等部		453 (450)	20.8 (20.3)	21.0 (20.0)	273 (-)	58 (-)	1.2 (-)	214 (-)	0.19 (-)	0.44 (-)	24 (-)	2.8 (-)	1.8 (-)
			嚥下食Ⅱ		353 (350)	16.7 (15.8)	16.8 (15.5)	287 (-)	46 (-)	1.3 (-)	156 (-)	0.20 (-)	0.42 (-)	25 (-)	2.0 (-)
		嚥下食Ⅰ		308 (300)	14.4 (13.5)	13.9 (13.3)	263 (-)	39 (-)	1.4 (-)	126 (-)	0.21 (-)	0.37 (-)	25 (-)	1.4 (-)	0.8 (-)



子どもにふさわしい段階食 -その1-

～自分で食べられるようになって、おいしく上手に食べられる配慮を～

普通食	
<p>発達段階…</p> <p style="text-align: center;">食具食べ機能獲得期</p>  <p>食具(スプーン→フォーク)を使って食べる、コップを使って自分で飲む練習を始めます。</p>	<p>形態</p> <p>ほぼすべてのものを食べることができるようになりますが、硬すぎるものは避けています。</p> 





☆ 機能的には、噛む力が弱かったり、丸呑みになりやすかったりする時期です。食べやすさへの配慮は欠かせません。

☆ 食事の環境を整えてあげることが大切です。テーブルや椅子の高さ、スプーンやフォークの握りの太さ・長さなど、お子さんの手の大きさや機能に合ったものにしましょう。

☆ ささまざまな食事場面にあった食事マナーを学ぶ大切な時期です。

普通食を食べやすくします

～噛む練習や自分で食べる練習には、それぞれの時期にあった大きさや柔らかさにすることが大切～

そしゃく食			
<p>発達段階…後期</p>  <p>奥歯や歯茎で噛む練習を始めます。</p>	<p>形態</p> <ul style="list-style-type: none"> 形を残し、奥歯にのせやすい大きさ(1cm角)にします。 奥歯や歯茎で押しつぶせる柔らかさに仕上げます。 必要に応じてとろみをつけます。 細かすぎるもの、パサつくものは避けます。  <p>とろみのあるソースをかけて口内でのまとまりをよくします。</p>	<p>発達段階…自食準備期～手づかみ食べ機能獲得期</p>  <ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べをおこない、手と口の協調運動を促します。 前歯で噛みとる練習をし、一口量の感覚を覚えていきます。 	<p>形態</p> <ul style="list-style-type: none"> 小さく切らず、手づかみで持ちやすい形にします。 前歯であまり強く噛まなくても噛みとれる硬さにします。  <p>軟らかく、大きくがポイントです。</p>
<p>調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> * 野菜は圧力鍋などを使って、軟らかく調理します。 * 魚は”ムニエル”や”蒸し魚”にし、ソースをかける食べやすくなります。 * 肉はミンチを使い、ハンバーグや団子にします。 * ごはんは少し軟らかい軟飯にします。 		<ul style="list-style-type: none"> * バナナ、フライドポテト、ウインナー、軽くトーストしたスティック状のパン、軟らかく茹でたキャベツの芯などを使って、奥歯に乗せて噛む練習や前歯で噛みとる練習をします。 