



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。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの			
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 さとう でんぷん あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく しめどうふ	にんじん たまねぎ きくらげ しろねぎ ★こまつな はくとうコンポート	585	21.7	15.0
						726	27.4	17.9
3	火	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード にくうどん やさしいアーモンドいため ヨーグルト	くろざとうパン うどん オレンジマーマレード さとう ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすぼし ヨーグルト	しろねぎ たまねぎ ★こまつな ☆キャベツ	645	23.9	22.7
						820	30.5	28.4
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 さとう くり こむぎこ アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ さかなすりみ とうふ	にんじん ほししいたけ いとこんにやく ★こまつな たまねぎ はくさい さやいんげん	621	22.2	15.1
						768	28.1	18.0
5	木	パン ぎゅうにゅう いちごミックスジャム 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 ミックスジャム さつまいも さとう マーガリン でんぷん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく とうふ	りんご ほしぶどう にんじん ★ほうれんそう たまねぎ きくらげ はくさい	631	22.6	20.3
						894	31.8	30.1
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 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	☆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 みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	657	18.4	19.0
						834	22.3	23.4
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ツナごまあえ	パン いちじくジャム かんめん あぶら さとう ごま ドレッシング	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし まぐろあぶらづけ わかめ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ だいこん	594	25.0	21.1
						779	32.9	26.6
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 かぼちゃのみそしる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんどう	☆ぎゅうにゅう てんぷら ししゃもフライ(こもち) ひじき あつあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん かぼちゃ ★こまつな たまねぎ	634	20.1	23.8
						808	26.1	29.5

★=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	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちょうしをとのえるもとになるもの			
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 さんおんとう ごま あぶら うどん	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし けいにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ★こまつな はくさい ☆しいたけ しろねぎ	577	23.5	14.9
						695	27.2	16.8
17	火	キャラットパン 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	キャラットパン りんごジャム じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン クッキングチーズ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ メロン	663	22.6	28.5
						795	27.0	33.9
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 じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ ぎゅうにく やきどうふ たまご しらすばし	にんじん たまねぎ ★こまつな ☆キャベツ	619	24.9	21.4
						774	31.2	26.6
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 だんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう あつあげ ホキ みそ	しょうが しそ ☆キャベツ ★こまつな ☆しいたけ たまねぎ	611	26.7	19.1
						749	30.0	23.1
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バナナ	パン ブルーベリージャム じゃがいも だんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン みそ とうにゅう クリームヨーグルトバナナ	にんじん たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ	672	25.2	22.5
						834	31.4	27.6
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 だんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ポークシューマイ たまご	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ ★こまつな	583	22.7	17.2
						763	29.9	22.5
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いのあまずづけ ぶどうゼリー	パン あまおういちごジャム じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ★こまつな たまねぎ ぎゅうり ☆キャベツ あまなつかん(かん)	646	23.3	20.0
						809	29.1	25.0
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 だんぷん こむぎこ さとう あぶら さつまいも	☆ぎゅうにゅう ホキ けいにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう しろねぎ ほしいたけ ☆みかん	660	24.6	15.7
						821	30.8	18.7
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 チョコアンドホワイト あかいげんまめ じゃがいも あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう 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 ☆キャベツ	652	24.4	24.8
						814	30.9	29.5
27	金	ヒビンハぶどうどんぶり ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめとどうふのスープ メロン お楽しみ献立	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご どうふ ★わかめ	★ほうれんそう にんじん しょうが ☆あおねぎ たまねぎ メロン	643	24.9	25.8
						804	31.4	32.8
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 さとう ごま かぼちゃプリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく さんまのオレンジに	★ほうれんそう にんじん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ	620	22.0	12.8
						824	30.8	14.3
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 はちみつマーガリン さとう だんぷん あぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン シュレットチーズ だっしふんにゅう	☆キャベツ にんじん たまねぎ ☆マッシュルーム	658	29.9	25.9
						829	38.5	31.6

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準値)	小学部	628 (620)	24.0 (20.2~31.0)	20.2 (13.8~20.7)	362 (330)	89 (48)	2.9 (3.0)	297 (200)	0.47 (0.40)	0.56 (0.40)	40 (25)	6.1 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	792 (790)	30.3 (25.7~39.5)	24.9 (17.6~26.3)	406 (430)	114 (114)	3.8 (4.5)	403 (300)	0.60 (0.50)	0.66 (0.60)	50 (35)	8.2 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	792 (790)	30.3 (25.7~39.5)	24.9 (17.6~26.3)	406 (340)	114 (124)	3.8 (4.0)	403 (310)	0.60 (0.50)	0.66 (0.60)	50 (35)	8.2 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)



「共同購入委員会」と同時期に開催される「物資地産地消推進協議会」は、市内産農産物の使用を推進したり、青果物について協議したりする会議です。

小倉南区と若松区で育てている「ロマネスコ」を今年もぜひ子ども達に食べてもらいたいです。12～1月に収穫予定です。
(JA職員)

給食に使用している野菜の収穫体験を予定しています。実のなり方や収穫の方法を体験することで地元の野菜に興味をもってほしいです。(給食協会)

大きさがそろわなくても地場産野菜を優先して使用したいです。生育は順調ですか。
(教育委員会)

市内産が確保できない時は県内産で対応します。
(北九州青果)

旬の食材を積極的に取り入れて、児童・生徒に秋の味覚を知らせる献立を作成していきます。(栄養教諭)



青果物の生育状況を考慮して献立作成を行ったり、献立に取り入れたい地場産野菜を計画的に栽培してもらったりすることで安定した給食の提供につなげています。

給食献立アンケート結果

今年度、北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生に給食アンケートを実施しました。「好きなみそ汁の実ベスト5」を紹介します。

- 1位 じゃがいも
- 2位 さつまいも
- 3位 かぼちゃ
- 4位 たまねぎ
- 5位 にんじん



アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

おうちで給食!



きんぴらごぼう

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

ごぼう	120g	A	こいくちしょうゆ	小さじ2
にんじん	40g		三温糖	小さじ2
すりごま	大さじ1		みりん	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1			

【作り方】

- ① ごぼうはせん切りにし、水にさらす。にんじんはせん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。
- ③ Aで調味し、炒める。
- ④ すりごまを加えて混ぜる。

食とSDGs

SDGs(持続可能な開発目標) 12



「食品ロス」



1人当たりの食品ロス量: 1日 約114g

※農林水産省 令和3年度推計値

↓お茶碗約1杯分

【食品ロスを減らすための工夫】

- ・自分の食べられる量を知る
- ・必要な量を買う、使う
- ・賞味期限が近いものから使う
- ・適切に保存する など



調理をする際に、野菜の捨てる部分を少なくする工夫を紹介します。野菜の使い方を見直して、食品ロスを出さない工夫をしてみましょう。

キャベツ

芯を切り取り、みじん切りや細切りにし、サラダや炒め物にするとおいしく食べられます。

野菜くず

野菜くずは、スープやみそ汁のだし汁に使うことができます。

にんじん

皮はむかず、ヘタは薄く切り落としヘタの周りも使う。きんぴらや炒め物、漬物などに使えます。



子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。