



令和5年10月分中学校給食献立表

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。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日 曜	献 立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
							★ご飯			832	36.2	23.4
2 月	ご飯 牛乳 関東煮 キャベツとにんじんのごま酢和え あさりの佃煮		☆牛乳									
		鶏肉 てんぷら うずら卵 厚揚げ		にんじん	だいこん こんにやく		じゃがいも 三温糖					黄金(こがね)の波を作っていた稲が刈りとられ、新米が出回る季節です。給食でも新米を取り入れています。
		あさりの佃煮		にんじん	キャベツ		砂糖	ごま				
3 火	ご飯 牛乳 のり佃煮 シューマイ 大学いも はるさめスープ		☆牛乳									
			☆牛乳									
		シューマイ										
		うずら卵		にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ		はるさめ	油				秋の味覚を代表するさつまいもを油で揚げ、砂糖としょうゆで作ったあめをからめています。いつもよりよくかんで味わいましょう。
4 水	ピピンバ風どんぶり 牛乳 藍島産わかめと豆腐のスープ ムース	牛肉 鶏卵	☆牛乳	★小松菜	しょうが もやし		★ご飯 砂糖	油				
		豆腐	☆牛乳									
		★わかめ			たまねぎ 白ねぎ							韓国語の「ピピンバ」という料理名には、「混ぜご飯」という意味があります。
							ムース					
5 木	パン 牛乳 チョコ大豆クリーム ボークビーンズ アーモンドサラダ		☆牛乳									
			☆牛乳									
		豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも	油				ボークビーンズに使っているガーリックパウダーは、肉や魚の臭いを消す効果があります。
		粉末チーズ		にんじん	キャベツ			アーモンド 油				
6 金	栗ご飯 牛乳 いわしのみりん干し うちこみ汁	鶏肉 油揚げ	☆牛乳	にんじん	干しいたけ ☆shimejimushrooms(しめじ) 糸こんにやく		★ご飯 砂糖		栗			
			☆牛乳									
		いわしのみりん干し										
				にんじん	はくさい だいこん 白ねぎ		うどん					秋の味覚の一つ、栗は、9月～10月頃に実が成熟すると自然に殻が破裂して、中から栗の実が見えるようになります。
10 火	胚芽パン 牛乳 チョコアンドホワイト ポテトのチーズ煮 レンズ豆のスープ メロン		☆牛乳									
			☆牛乳									
		ベーコン		きざみチーズ			じゃがいも	マーガリン				メロンは、きゅうりやかぼちゃ、にがうりなどと同じ「ウリ科」の仲間です。みずみずしいメロンを味わって食べましょう。
				にんじん トマト(缶)	たまねぎ キャベツ とうもろこし		レンズ豆					
					メロン							
11 水	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ レバーのケチャップ煮 野菜ソテー 五目スープ		☆牛乳				★ご飯					
			☆牛乳									
		ひじきふりかけ										
		鶏レバー			しょうが		砂糖					目の愛護デーにちなんで、目の働きを良くするビタミンAを多く含むレバー料理を取り入れています。
				にんじん	キャベツ			油				
		かまぼこ うずら卵		にんじん 小松菜	キャベツ							
12 木	減量ご飯 牛乳 胚芽ふりかけ 焼うどん にんじんシリシリ(ごま入り) バナナ		☆牛乳				★減量ご飯					
			☆牛乳									
		胚芽ふりかけ										
		豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ 白ねぎ キャベツ		乾めん	油				焼うどんは、小倉北区魚町にある食堂の「だるま堂」が発祥の料理です。今では色々な地域で食べられています。
		まぐろ油漬		にんじん				ごま 油				
					バナナ							
13 金	ご飯 牛乳 ししゃもの天ぷら 切り干しだいこんとひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁		☆牛乳				★ご飯					
			☆牛乳									
		ししゃもの天ぷら(子持ち)										
		てんぷら		にんじん	切り干しだいこん		三温糖	油				切り干し大根は、天日干しして乾燥させることで、栄養が凝縮されています。
		ひじき		小松菜	たまねぎ		じゃがいも					
16 月	ご飯 牛乳 牛肉とじゃがいもの含め煮 青のりキャベツ いりこ大豆のからめ和え		☆牛乳				★ご飯					
			☆牛乳									
		牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 糸こんにやく		じゃがいも 三温糖	油				牛肉には、貧血を防ぐ鉄、味覚を正常に保つ亜鉛などが多く含まれています。
		青のり			キャベツ			油				
		いりこ					砂糖	油				

★=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	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
17	火	ナン(県産小麦粉)						☆ナン			830	29.7	27.2	
		牛乳		☆牛乳										
		ビーンズカレー	鶏ひき肉		にんじん	たまねぎ りんご 干しぶどう	ミックスビーンズ 小麦粉 レンズ豆 じゃがいも	油 マーガリン						ナンは、インドや中近東などの 広い地域で食べられている 、小麦粉と塩、酵母を主な 材料にして作られる平たい パンのこです。
		ミックスフルーツ				みかん(シロップ漬) 黄桃(缶) パインアップル(缶)								
型抜きチーズ		型抜きチーズ												
18	水	麦ご飯						★麦ご飯			850	30.5	23.3	
		牛乳		☆牛乳										
		八宝菜	豚肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ きくらげ キャベツ 白ねぎ ★たけのこ		油 ごま油						地場産のたけのこやほうれん そうなどの野菜を使った 野菜の日献立です。地元で 採れる野菜を味わい、残さ ず食べましょう。
		焼きギョーザ	ギョーザ					油						
		黄花湯	鶏卵		★ほうれんそう	たまねぎ ☆えのきだけ		ごま油						
アーモンドいりこ						アーモンドいりこ								
ご飯							★ご飯							
19	木	牛乳		☆牛乳						847	32.3	29.5		
		さばのたつた揚げ	さば			しょうが	てん粉	油						
		ゆかり和え			しそ粉	キャベツ								
		なめこのみそ汁	厚揚げ みそ		★みずな	なめこ たまねぎ								
20	金	キャロットパン(コッペ型)						キャロットパン		832	30.9	38.7		
		牛乳		☆牛乳										
		グリーンシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★小松菜	☆shimejimushrooms (しめじ) たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン					グリーンシチューは、小倉南 区で多く収穫される小松菜 を使ったグリーンの色が鮮 やかなシチューです。	
		トマトオムレツ	トマトオムレツ											
イタリアンドレッシングサラダ				キャベツ とうもろこし(缶)		オリーブ油								
23	月	麦ご飯						★麦ご飯		817	34.7	21.4		
		牛乳		☆牛乳										
		五目厚焼卵	五目厚焼卵											
		納豆	納豆 かつお節											
		腸活きんぴらごぼう		★茎わかめ	にんじん	ごぼう		ごま油 ごま油					食物繊維が多い茎わかめ や、しょうゆ麹(こうじ)を 使った「腸活」という名前が ぴったりの献立です。	
魚団子のすまし汁	魚すり身 団子 豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい										
ミニ豚肉とんぶり(減量ご飯)	豚肉			たまねぎ		★減量ご飯 砂糖								
牛乳		☆牛乳												
かやくうどん	かまぼこ	★わかめ		白ねぎ	うどん									
24	火	野菜のアーモンド炒め			★小松菜	キャベツ		アーモンド油		810	30.5	18.2		
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト										
		ご飯							★ご飯					
		牛乳		☆牛乳										
25	水	きびなごのかば焼き		きびなご(子持ち)		しょうが	てん粉 小麦粉 砂糖	油		794	28.8	15.8		
		さつま汁	鶏肉 みそ		にんじん ★みずな	だいこん ごぼう 干しいたけ 白ねぎ こんにゃく	さつまいも							
		みかん				☆みかん								
		ご飯							★ご飯					
26	木	牛乳		☆牛乳						854	32.2	30.1		
		さけふりかけ	さけふりかけ											
		ポテト入りスクランブルエッグ	豚ひき肉 鶏卵	☆牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油 マーガリン						
		ベーコン入り豆乳スープ	ベーコン みそ 豆乳		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし		油						
27	金	ご飯							★ご飯	818	31.7	26.7		
		牛乳		☆牛乳										
		さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	三温糖							
		もやしのごま酢和え				もやし	砂糖	ごま						
30	月	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん はくさい こんにゃく 白ねぎ	さといも			821	36.4	27.7		
		ご飯							★ご飯					
		牛乳		☆牛乳										
		ジャアチャンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉 厚揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ きくらげ ★たけのこ	砂糖 でん粉	油						
31	火	焼きししゃも		ししゃも(子持ち)						885	36.1	26.7		
		海藻ごまサラダ		海藻ミックス			キャベツ とうもろこし(缶)	砂糖	ごま ごま油					
31	火	ご飯							★ご飯	885	36.1	26.7		
		牛乳		☆牛乳										
		チキンの照り煮	鶏肉					砂糖 でん粉						
		キャベツソテー				キャベツ		油						
31	火	きのこのチーズクリームスープ	ベーコン	シュレットチーズ ☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ エリンギ ☆shimejimushrooms (しめじ)	じゃがいも	マーガリン		「shimeji mushrooms (し めじ)」は一年中食べられて いますが、本来は他のきのこ 類と同じく秋が旬の食べ物 です。				
		かぼちゃプリン						かぼちゃプリン						

	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B1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	820	31.1	25.4	430	118	4.0	378	0.70	0.70	38	7.9	2.8
給食の基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5未満



給食ができるまでの紹介 ～物資地産地消推進協議会 編～

「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

昨年度、北九州市の中学2年生(現3年生)に給食アンケートを実施しました。好きな麺の献立ベスト5を紹介します。

- 1位 きつねうどん
- 2位 ミートソーススパゲッティ
- 3位 豚の角煮うどん
- 4位 わかめ入りかやくうどん
- 5位 カレーうどん



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。

レシピコンクール入賞献立



腸活きんぴらごぼう

いけじり みく
昨年度 菅生中学校(2年) 池尻 美空 さん 考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

にんじん	40g	A	しょうゆ ^{こじ} 麺	小さじ2
ごぼう	70g		こいくちしょうゆ	小さじ1/3
茎わかめ	40g		みりん	小さじ1/3
すりごま	大さじ1		一味唐辛子	少々
サラダ油	小さじ1		塩	少々
			ごま油	少々

【作り方】

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



地場産食材の茎わかめを、食感よく食べることができます。しょうゆ麺を使うことで、まろやかな味になり、うま味が引き立ちます。麺由来のほのかな香りも楽しめる献立です。

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 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



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。