



# 令和5年11月分特別支援学校給食献立表



11月は、秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせます。  
また、いい歯の日にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。



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
1	水	チキンライス ぎゅうにゅう キャベツとだいこんのホットスープ みかんゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく にんじん たまねぎ グリンピース さとう あぶら ベーコン ★だいこん ★キャベツ みかんゼリー	なんぼん ぎゅうにゅう チキンライス キャベツとだいこんのホットスープ みかんゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー チキンライス キャベツとだいこんのホットスープ オレンジゼリー
2	木	ごはん ぎゅうにゅう レバーのしょうがに ブロッコリーのごまあえ かきたまじる あまおういちごゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう とりレバー しょうが さとう ★ブロッコリー ごま たまご にんじん ★こまつな たまねぎ おわらふ てんぷん あまおういちごゼリー	なんぼん ぎゅうにゅう レバーのしょうがに ブロッコリーのごまあえ かきたまじる あまおういちごゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー レバーのしょうがに ブロッコリーのごまあえ しょうがあん ブロッコリーのごまあえ かきたまじる ピーチゼリー
6	月	カレーライス ぎゅうにゅう あまなつかんとやさいのあまずづけ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん たまねぎ りんご グリンピース じゃがいも こむぎこ しろはなまめ しろいんげんまめ 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	なんぼん ぎゅうにゅう カレーライス あまなつかんとやさいのあまずづけ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビーフカレー あまなつかんとやさいのあまずづけ
7	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム とうふのクリームに キャベツのアーモンドいため	くろざとうパン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム けいにく ベーコン とうふ だっしふんにゅう にんじん ★ブロッコリー たまねぎ マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン しらすばし ★キャベツ ローストアーモンド	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム とうふのクリームに キャベツのアーモンドいため	くろざとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム とうふのクリームに キャベツのいためもの
8	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに キャベツとにんじんのごまあえ さといものみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう いわしのみぞれに にんじん ★キャベツ さとう ごま あつあげ みそ ★こまつな ★だいこん さといも	なんぼん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに キャベツとにんじんのごまあえ さといものみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース ぎんあん キャベツとにんじんのごまあえ さといものみそしる
9	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード キャベツとツナのいためもの フライドポテト ファバーダ	パン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード まぐろあぶらづけ にんじん ★キャベツ あぶら じゃがいも あらびきウインナー たまねぎ グリンピース あかいんげんまめ	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード キャベツとツナのいためもの フライドポテト ファバーダ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー オレンジマーマレード(押・Ⅱ) アプリコットジャム(Ⅰ) しるみざかなのムース キャベツソース マッシュポテト ファバーダ
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ にくみそおでん ブロッコリーのアーモンドあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ あつあげ てんぷら とりひきにく みそ にんじん ★だいこん さといも さとう ★ブロッコリー ローストアーモンド	なんぼん ぎゅうにゅう さけふりかけ みそおでん ブロッコリーのアーモンドあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー たいみそ(押) にくみそおでん ブロッコリーのアーモンドあえ
13	月	ごはん ぎゅうにゅう なつとう にくとじゃがいものふくめに ゆでやさいサラダごまふうみ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう なつとう かつおぶし ぎゅうにく にんじん さやいんげん いとこんやく たまねぎ じゃがいも さんおんとう ★キャベツ ごま あぶら	なんぼん ぎゅうにゅう ひきわりなつとう にくとじゃがいものふくめに ゆでやさいサラダごまふうみ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー くろめ じゃがいものふくめに ゆでやさいサラダごまふうみ
14	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム チキンナゲット さつまいものサラダ チンゲンサイのスープ	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム チキンナゲット ☆きゅうり さつまいも ドレッシング たまご ☆チンゲンサイ たまねぎ きくらげ てんぷん	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム チキンナゲット さつまいものサラダ チンゲンサイのスープ	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)りんごジャム(Ⅱ・Ⅰ) とりのムース ケチャップソース さつまいものサラダ チンゲンサイのスープ
15	水	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう たまごスープ ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら にんじん ☆チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい きくらげ しろねぎ さとう てんぷん あぶら ごまあぶら たまご ★ほうれんそう ☆しいたけ ヨーグルト	なんぼん ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり たまごスープ ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ちゅうかどんぶり たまごスープ クリームヨーグルトバナナ

※【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	ざいりよう	こんだて	こんだて
16	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちじくジャム イタリアンスパゲッティウインナーぞえ ヨーグルトサラダ	☆パン ☆ぎゅうにゅう いちじくジャム プレスハム あらびきウインナー チーズパウダー にんじん ピーマン たまねぎ スパゲッティ あぶら はっこうにゅう おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちじくジャム イタリアンスパゲッティウインナーぞえ はくとう(かん) クリームヨーグルトバナナ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ココアクリーム イタリアンスパゲッティ ヨーグルトサラダ
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース あおのりキャベツ ぶたじる	★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 あおのり ★キャベツ ぶたにく とうふ みそ にんじん ★だいこん はくさい しろねぎ さといも	なんぼん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース あおのりキャベツ ぶたじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ほたてのムース マヨネーズソース キャベツソテー ぶたじる
20	月	パン ぎゅうにゅう はちみつ ほうれんそういりスクランブルエッグ はくさいのチャウダー	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ たまご なまクリーム ★ほうれんそう あぶら マーガリン ベーコン だしふんにゅう にんじん はくさい たまねぎ しろはなまめ しろいんげんまめ じゃがいも	パン ぎゅうにゅう はちみつ スクランブルエッグケチャップソース ほうれんそうのソテー はくさいのチャウダー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ ほうれんそうプリン はくさいのチャウダー
21	火	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのケチャップあんかけ ごもくスープ アセロラゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ホキ にんじん トマト(かん) たまねぎ ★キャベツ でんぶん こむぎこ さとう あぶら けいにく ★こまつな きくらげ アセロラゼリー	なんぼん ぎゅうにゅう しろみぎかなのケチャップあんかけ ごもくスープ アセロラゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー しろみぎかなのムース ケチャップソース ごもくスープ アセロラゼリー
22	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム カレーうどん にんじんシリシリ ぶどうゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム ぎゅうにく にんじん たまねぎ しろねぎ うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン まぐろあぶらづけ ぶどうゼリー	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム カレーうどん にんじんシリシリ ぶどうゼリー	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) カレーうどん にんじんシリシリ ぶどうゼリー
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき はくさいのおひたし こんさいじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば さんおんとう かつおぶし ★おおばしゆんぎく はくさい ゆずかじゅう ぶたにく あぶらあげ にんじん ★こまつな ★だいこん ごぼう	なんぼん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき はくさいのおひたし こんさいじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いわしのムース みそあん はくさいのあえもの こんさいじる
27	月	ごはん ぎゅうにゅう すきやき やさいのねりごまあえ くりのムース	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ★おおばしゆんぎく たまねぎ はくさい しろねぎ いとこんにやく さとう あぶら ★ほうれんそう ★キャベツ ねりごま ドレッシング くりのムース	なんぼん ぎゅうにゅう すきやき やさいのねりごまあえ くりのムース	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー すきやき やさいのねりごまあえ チョコムース
28	火	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ハンバーグのきのこソース やさいスープ はくとうコンポート	パン ☆ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ハンバーグ トマト(かん) マッシュルーム しいたけ さとう でんぶん マーガリン にんじん たまねぎ ★キャベツ じゃがいも はくとうコンポート	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ハンバーグのきのこソース やさいスープ はくとうコンポート	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー アプリコットジャム ミートムース きのこソース やさいスープ はくとうコンポート
29	水	ごはん ぎゅうにゅう たまごのちゅうかあんかけ チャプスイ みかん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう たまご にんじん さやいんげん きくらげ さとう でんぶん あぶら ぶたにく ★こまつな しょうが はくさい ☆みかん	なんぼん ぎゅうにゅう たまごのちゅうかあんかけ チャプスイ みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー とりのムース ちゅうかあん チャプスイ みかん(シロップづけ)
30	木	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン ポークビーンズ ブロッコリー りんごゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう いちごマーガリン ぶたにく チーズパウダー にんじん たまねぎ グリンピース あかいんげんまめ じゃがいも あぶら ★ブロッコリー りんごゼリー	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン ポークビーンズ ブロッコリー りんごゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いちごマーガリン(押) はちみつ(Ⅱ・Ⅰ) ポークビーンズ ブロッコリー りんごゼリー

月平均	小・中・高 普通食	エネルギー kcal	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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
			g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	小学部	529 (520)	19.6 (16.9~26.3)	17.5 (11.6~17.3)	327 (280)	67 (40)	2.4 (2.4)	215 (160)	0.39 (0.30)	0.50 (0.30)	39 (20)	4.4 (3.6以上)	1.7 (1.6未満)
	中学部	661 (660)	24.3 (21.5~33.0)	21.4 (14.7~22.0)	363 (360)	86 (96)	3.1 (3.6)	313 (240)	0.51 (0.40)	0.59 (0.50)	50 (28)	6.3 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
	高等部	661 (660)	24.3 (21.5~33.0)	21.4 (14.7~22.0)	363 (290)	86 (104)	3.1 (3.2)	313 (250)	0.51 (0.40)	0.59 (0.50)	50 (28)	6.3 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
	小学部	355 (350)	16.6 (15.8)	15.6 (15.5)	250 (-)	42 (-)	1.2 (-)	173 (-)	0.25 (-)	0.45 (-)	47 (-)	2.3 (-)	1.3 (-)
	中高等部	453 (450)	20.4 (20.3)	20.1 (20.0)	288 (-)	55 (-)	1.5 (-)	236 (-)	0.29 (-)	0.53 (-)	53 (-)	3.1 (-)	1.9 (-)
	嚥下食Ⅱ	355 (350)	16.6 (15.8)	16.5 (15.5)	294 (-)	44 (-)	1.6 (-)	172 (-)	0.25 (-)	0.47 (-)	41 (-)	2.2 (-)	1.2 (-)
嚥下食Ⅰ	309 (300)	14.6 (13.5)	13.4 (13.3)	276 (-)	37 (-)	1.7 (-)	143 (-)	0.26 (-)	0.42 (-)	42 (-)	1.7 (-)	0.8 (-)	

# 子どもにふさわしい段階食 -その2-

～舌でつぶす練習ができる“軟らかさとかたち”にします～

押しつぶし食	
<p>発達段階…押しつぶし機能獲得期</p>  <p>しっかり口を閉じ、舌で食べ物を上あごに押しつけ、つぶしながら食べる練習をします。</p>	<p>形態</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピューレ状のものに、舌でつぶせる程度の軟らかさの物を加えます。</li> <li>・水分には、とろみをつけます。</li> </ul> <p>調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・圧力鍋などを使い、軟らかく仕上げます。</li> <li>・食べにくい時は、すり鉢やスプーンの背でつぶすと食べやすくなります。</li> </ul>

### 別調理のポイント

- ◎ 「やわらかさ」を段階的に調整します
- ◎ 食べ物のかたまり（食塊）をつくります
- ◎ とろみをつけます



### 〈おすすめ食材〉

全粥・パン粥・絹ごし豆腐  
スクランブルエッグ・焼バナナ  
アイスクリーム・とろみ茶

押しつぶし食を食べやすくします

～食べ物を取り込んで、飲み込む練習ができる“ゼリー”や“ムース”にします～

### 嚥下食Ⅱ

〈おすすめ食材〉  
ヨーグルト・パンプディング  
サーモンムース・温泉卵  
ポタージュなど





### 嚥下食Ⅰ

〈おすすめ食材〉  
プリン  
カスタードクリーム  
水分補給ゼリー



## 嚥下食（Ⅰ・Ⅱ）

発達段階…捕食機能獲得期	形態（嚥下食Ⅱ）	発達段階…嚥下機能獲得期	形態（嚥下食Ⅰ）
 <p>食べ物を上唇で取り込んで、飲み込む練習をします。</p>	<p>・嚥下食Ⅰより粘膜の付着性が高く、べたつき、ざらつきが多少あるムース状やピューレ状にします。</p>	 <p>口唇を閉じて、飲み込む練習をします。</p>	<p>・粘膜への付着性が低く、べたつき、ざらつきがないものにします。</p> <p>・ゼリー食や滑らかなムース状のものが食べやすい。</p>