



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。



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のになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるものになるもの			
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 さとう あぶら みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース ★だいこん ★キャベツ	606	22.1	15.2
						746	27.6	18.1
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 さとう ごま おわらふ でんぶん あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう とりレバー たまご	しょうが ★ブロッコリー にんじん ★こまつな たまねぎ	628	27.9	18.2
						780	36.0	22.2
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 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 さとう	☆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 ☆きゅうり ★キャベツ あまなつかん(かん)	639	18.6	19.7
						813	22.7	24.2
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 りんごジャム マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン とうふ だっしふんにゅう しらすぼし	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ	656	28.2	26.0
						806	35.0	32.4
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 さといものみそじる	★ごはん さとう ごま さといも	☆ぎゅうにゅう いわしのみぞれに あつあげ みそ	にんじん ★キャベツ ★こまつな ★だいこん	546	22.7	15.6
						710	31.7	19.6
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 オレンジマーマレード あぶら じゃがいも あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ あらびきウインナー	にんじん ★キャベツ たまねぎ グリンピース	680	23.8	26.5
						867	30.2	33.7
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 さといも さとう ローストアーモンド	☆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 ★ブロッコリー	627	25.8	17.4
						787	32.4	21.1
13	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にくとじゃがいものふくめに ゆてやさいサラダごまふうみ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう 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 ★キャベツ	682	25.0	23.5
						845	29.5	28.6
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 あまおういちごジャム さつまいも ドレッシング でんぶん	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット たまご	☆きゅうり ☆チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	603	20.8	22.7
						839	28.9	33.3
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 さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら たまご ヨーグルト	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 ★ほうれんそう ☆しいたけ	611	23.5	16.5
						741	28.5	19.4

★=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のになるもの	おもにからだのちようしをととのえるものになるもの			
16	木	ちいさいパン(けんぎんこむぎこ) 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ナーぞえ ヨーグルトサラダ	☆パン いちじくジャム スパゲッティ あぶら	☆ぎゅうにゅう プレスハム あらびきウイナー チーズパウダー はっこうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	639	21.8	23.0
						881	29.7	32.9
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース あおのりキャベツ ぶたじる	★ごはん あぶら タルタルソース さといも	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あおのり ぶたにく とうふ みそ	★キャベツ にんじん ★だいこん はくさい しろねぎ	606	19.4	22.4
						754	25.1	26.2
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 はちみつ あぶら マーガリン しろはなまめ しろいんげんまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご なまクリーム ベーコン だっしふんにゅう	★ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ	661	26.9	24.8
						833	34.1	31.3
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 でんぷん こむぎこ さとう あぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ホキ けいにく	にんじん トマト(かん) たまねぎ ★キャベツ ★こまつな きくらげ	609	23.5	16.0
						752	29.5	19.3
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 ミックスジャム うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しろねぎ	605	18.6	21.3
						789	23.8	26.9
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 さんおんとう	☆ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	★おおばしゆんぎく はくさい ゆずかじゅう にんじん ★こまつな ★だいこん ごぼう	640	29.5	22.3
						732	32.6	23.5
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 さとう あぶら ねりごま ドレッシング くりのムース	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ	★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 ★ほうれんそう ★キャベツ	671	22.6	25.5
						833	28.2	31.8
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 ブルーベリージャム さとう でんぷん マーガリン じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	トマト(かん) マッシュルーム ☆しいたけ にんじん たまねぎ ★キャベツ はくとうコンポート	628	24.4	21.7
						775	30.3	26.6
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 さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん さやいんげん きくらげ ★こまつな しょうが はくさい ☆みかん	596	21.5	18.2
						732	26.6	22.2
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 いちごマーガリン あかいんげんまめ じゃがいも あぶら りんごゼリー	☆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 グリンピース ★ブロッコリー	639	22.3	21.8
						776	28.2	25.0

お楽しみ献立

		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 μg RAE	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 (給食の基準量)	小学部	629 (620)	23.4 (20.2~31.0)	20.9 (13.8~20.7)	359 (330)	83 (48)	3.0 (3.0)	312 (200)	0.48 (0.40)	0.58 (0.40)	49 (25)	6.2 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	790 (790)	29.5 (25.7~39.5)	25.9 (17.6~26.3)	405 (430)	106 (114)	4.0 (4.5)	425 (300)	0.61 (0.50)	0.69 (0.60)	61 (35)	8.4 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	790 (790)	29.5 (25.7~39.5)	25.9 (17.6~26.3)	405 (340)	106 (124)	4.0 (4.0)	425 (310)	0.61 (0.50)	0.69 (0.60)	61 (35)	8.4 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)



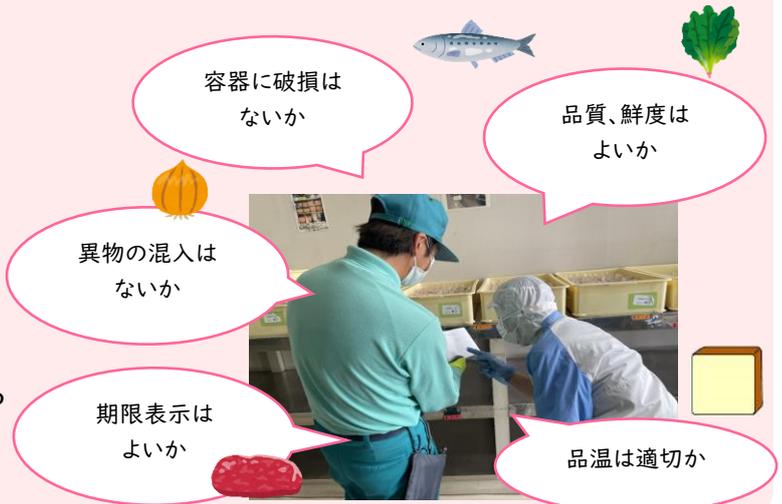


給食ができるまでの紹介 ～ 物資運搬 編 ～

10月分献立表でお知らせした「物資共同購入委員会」で決定した物資は、前日または当日に各学校へ配送されます。納入の際は、調理員が必ず立ち合い、検収簿や物資規格書に基づいて、品質や規格、数量などを点検してから受け取ります。

また、納入された物資は、食材ごとに専用の冷蔵庫、冷凍庫、食品庫（常温）で適切に保管しています。

子どもたちに安全でおいしい給食を提供するために、物資の取扱いについても、細心の注意を払っています。



歯と口の健康

今月は、11月8日の「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。よく噛んで食べると、食べ物が細かくなり、消化・吸収を助け、健康な体づくりに役立ちます。また、脳に流れる血液の量が増えることで、脳に酸素が多く運ばれ、集中力が高まる効果があります。歯と口を健康に保ち、元気に過ごしましょう。



レシピコンクール入賞献立

白身魚のケチャップあんかけ



昨年年度 戸畑中央小6年 しらいし こはる 白石 小春さん 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			
白身魚(角切り)	200g	サラダ油	小さじ1
ガーリックパウダー	少々	トマトケチャップ	大さじ2
塩・洋こしょう	少々	砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1	ソース	小さじ1
小麦粉	大さじ1と1/3	しょうゆ(こいくち)	小さじ1/2
揚げ油	適量	コンソメスープのもと	小さじ1/3
たまねぎ	60g	水	100ml
にんじん	40g	〈水溶き片栗粉〉	
キャベツ	160g	片栗粉	小さじ1
トマト	40g	水	小さじ2
		塩	少々

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、トマトは1cm角切りにする。
- ② 魚に下味をつけ、片栗粉、小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- ③ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、キャベツを炒める。
- ④ 水を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもと、トマトを入れ、煮る。
- ⑥ Aで調味し、水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえ、②の白身魚にかける。

11月は食育・地産地消月間

福岡県は、「いただきます!福岡のおいしい幸せ」のスローガンのもと、農産物がたくさんとれる11月を「食育・地産地消月間」と定めています。

給食では、地元の食材について学べるように、地場産物を積極的に取り入れ、毎月旬の地場産物を紹介しています。



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。