



# 令和6年8・9月分特別支援学校給食献立表



8・9月は、暑い時期に体の調子を整える働きのある野菜を取り入れ、夏の疲れから体を回復させます。  
また、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたり、北九州市減塩推進月間にちなんで、だしをきかせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせたりします。



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	こんだて(そしやく食)
			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		
8/27	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ キャベツととりひきにくの カレーふうみいため フライドポテト ミネストローネ	パン さとう でんぷん あぶら じゃがいも マカロニ あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ とりひきにく ベーコン チーズパウダー	にんじん トマト(かん) しょうが たまねぎ キャベツ	603	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ キャベツとミートボールの カレーふうみいため フライドポテト ミネストローネ
						783	
8/28	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため かぼちゃのふくめに あつあげのみそじる	★ごはん さとう でんぷん あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	にんじん かぼちゃ たまねぎ ★こまつな しょうが	580	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのしょうがいため かぼちゃのふくめに どうふのみそじる
						741	
8/29	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム 【新】ツナのカレーソースペンネ やさしいソテー	パン くろまめきなこクリーム ペンネマカロニ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ピーマン グリーンピース キャベツ	611	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム 【新】ツナのカレーソースツイスト やさしいソテー
						798	
8/30	金	チキンライス ぎゅうにゅう ジャーマンサラダ  <b>野菜の日献立</b>	★ごはん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく あらびきウインナー	にんじん トマト(かん) たまねぎ グリンピース	644	なんばん ぎゅうにゅう チキンライス ジャーマンサラダ
						832	
2	月	ドライカレー ぎゅうにゅう 【新】インディアンサラダ ヨーグルト  <b>お楽しみ献立</b>	★ごはん さとう あぶら マカロニ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ ☆ぎゅうり グリーンピース キャベツ	623	なんばん ぎゅうにゅう ドライカレー 【新】インディアンサラダ ヨーグルト
						766	
3	火	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ポークピーンズ キャベツとツナのいためもの	パン ココアクリーム あぶら あかいんげんまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ぶたにく チーズパウダー まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース	610	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ポークピーンズ キャベツとツナのいためもの
						796	
4	水	【新】おやこどん ぎゅうにゅう キャベツのごまずいため フルーツあんにな	★ごはん さんおんとう あぶら さとう ごま フルーツあんにな	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ	648	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツのごまずいため フルーツあんにな
						813	
5	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ちゅうかミートソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため	パン スパゲッティ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう しらすぼし スライスチーズ みそ ぶたひきにく	にんじん ★こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが しろねぎ キャベツ	595	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ちゅうかミートソーススパゲッティ やさしいアーモンドいため
						796	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために とうがんとけいにくのすましじる  <b>だしをきかせた 和食献立</b>	★ごはん あぶら でんぷん タルタルソース さんおんとう	☆ぎゅうにゅう けいにく ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき	にんじん とうがん	586	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために とうがんとけいにくのすましじる
						747	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに にんじんシリシリ(ごまいり) かくチーズ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ まぐろあぶらづけ チーズ	★こまつな にんじん しょうが たまねぎ きくらげ	643	なんばん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに にんじんシリシリ(ごまいり) かくチーズ
						809	
10	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポテトのチーズに にくだんごとたまごのスープ	パン ミックスジャム じゃがいも マーガリン でんぷん	☆ぎゅうにゅう ミートボール あらびきウインナー たまご クッキングチーズ	にんじん ★こまつな たまねぎ きくらげ	591	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ポテトのチーズに にくだんごとたまごのスープ
						765	

★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材 【新】＝新献立

【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	こんだて(そしゃく食)
			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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの		
11	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ピリからにくじゃが キャベツのしょうがいため	★ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ	596	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ピリからにくじゃが キャベツのしょうがいため
						732	
12	木	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム しろみざかなのフライ キャベツソテー たまごスープ	パン ミルククリーム あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう ホキフライ たまご	にんじん ★こまつな きくらげ キャベツ たまねぎ	648	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム しろみざかなのフライ キャベツソテー たまごスープ
						803	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ホキのチリソース とんこつはるさめスープ	シエフの北キュー三ツ星献立 ★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう ホキ たまご ぶたにく	トマト にんじん ☆チンゲンサイ たまねぎ しょうが キャベツ しろねぎ きくらげ	613	なんばん ぎゅうにゅう 【新】ホキのチリソース とんこつはるさめスープ
						769	
17	火	ツナとごぼうのませごはん ぎゅうにゅう つきみじり おつきみゼリー	★ごはん さとう あぶら ごま おわらふ さとも おつきみゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく まぐろあぶらづけ	にんじん ★こまつな ごぼう しょうが ほししいたけ	568	なんばん ぎゅうにゅう ツナとごぼうのませごはん つきみじり おつきみゼリー
						696	
18	水	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チキンのてりに マッシュポテト 【新】ようふうかきたまスープ(チーズいり) 《ミルファンティ》	パン オレンジマーマレード さとう でんぷん じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく クッキングチーズ たまご チーズパウダー	にんじん ほうれんそう たまねぎ	622	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チキンナゲットてりやきソース マッシュポテト 【新】ようふうかきたまスープ(チーズいり) 《ミルファンティ》
						795	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう 【食育の日和食献立】 さばのぬかみそだき キャベツとにんじんのごまあえ むらくもじる	★ごはん さんおんとう さとう ごま でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば けいにく たまご	にんじん ★こまつな キャベツ たまねぎ	665	なんばん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき キャベツとにんじんのごまあえ むらくもじる
						777	
20	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ 【新】きりぼしだいこんの スタミナいため アセロラゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう だいず どうふ みそ ぶたにく ぶたひきにく	にんじん しょうが しろねぎ きりぼしだいこん	631	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ 【新】じゃがいものスタミナいため アセロラゼリー
						788	
24	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのバーベキューソース あおのりキャベツ コーンチャウダー	パン いちごジャム さとう あぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりレバー あおのり あらびきウイナー とうにゅう だっしふんにゅう	りんご かぼすかじゅう キャベツ うらごしコーン たまねぎ	558	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのバーベキューソース あおのりキャベツ コーンチャウダー
						888	
25	水	【新】タコライスふうどんぶり ぎゅうにゅう ベーコンいりとうにゅうスープ かくチーズ	★ごはん さとう あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン みそ とうにゅう チーズ	にんじん トマト キャベツ トマト(かん) たまねぎ	648	なんばん ぎゅうにゅう 【新】タコライスふうどんぶり ベーコンいりとうにゅうスープ かくチーズ
						814	
26	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム やきそば あげギョーザ にまめ	パン チョコだいちクリーム ちゅうかめん あぶら さとう きんときまめ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あおのり ギョーザ	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ	700	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム やきそば あげギョーザぎんあん にまめ
						880	
27	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース みかん(かん) おうとう(かん)	609	なんばん ぎゅうにゅう ポークカレーライス ミックスフルーツ
						776	
30	月	にしよくごはん(ツナ) ぎゅうにゅう 【新】いもに ムース	★ごはん さとう ごま あぶら さとも さんおんとう ムース	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん ごぼう しろねぎ	690	たまごのなんばん ぎゅうにゅう にしよくごはん(ツナ) 【新】いもに ムース
						862	

		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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> 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	621 (620)	23.9 (20.2~31.0)	21.3 (13.8~20.7)	362 (330)	92 (48)	2.6 (3.0)	180 (200)	0.51 (0.40)	0.51 (0.40)	38 (25)	6.0 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	792 (790)	30.8 (25.7~39.5)	26.5 (17.6~26.3)	403 (430)	122 (114)	3.6 (4.5)	393 (300)	0.67 (0.50)	0.65 (0.60)	49 (35)	8.5 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	792 (790)	30.8 (25.7~39.5)	26.5 (17.6~26.3)	403 (340)	122 (124)	3.6 (4.0)	393 (310)	0.67 (0.50)	0.65 (0.60)	49 (35)	8.5 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

## 【保護者の皆様へ】

### ホキのチリソース

## “おいしい給食大作戦”

今月の「新しい学校給食」



#### 【材料】 4人分

ホキ	160g	たまねぎ	80g
片栗粉	大さじ2弱	しょうが	12g
小麦粉	大さじ1弱	ガーリックパウダー	少々
サラダ油	小さじ1/2	砂糖	小さじ4
水	大さじ2強	豆板じゃん	少々
揚げ油	適量	ごま油	小さじ1/2
鶏卵	1個	〈水溶き片栗粉〉	
トマト	160g	片栗粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ2強	水	大さじ1
サラダ油	大さじ2強	塩	少々

#### 【作り方】

「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。

- ① トマトは2cm角切り、たまねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② ホキに衣をつけ、からっと揚げる。
- ③ 油を熱し、トマトケチャップを入れ、油が赤くなるまでよく炒める。
- ④ たまねぎ、しょうが、ガーリック、豆板じゃんを入れ、炒める。
- ⑤ トマト、湯を入れ、調味し、煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉、卵を入れ、煮る。
- ⑦ 塩、ごま油で味をととのえる。
- ⑧ ②のホキにチリソースをかける。



角切りのホキを揚げて、フレッシュなトマトを使った卵入りのチリソースをかけた、シェフのこだわりが詰まった本格中華です。

### タコライス風どんぶり

#### 調理員さんのおすすめレシピ

小倉北特別支援学校 調理員さん 考案

#### 【作り方】

《タコライスの具》

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切り、トマトは角切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ④ トマト角切り缶を入れ、煮る。
- ⑤ 調味し、汁気が少し残る程度に煮る。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

《キャベツソテー》

- ⑦ キャベツは短冊切りにする。
- ⑧ サラダ油を熱し、キャベツを入れ、炒める。
- ⑨ 塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑩ ご飯にタコライスの具とキャベツソテーを盛り付ける。

#### 【材料】 4人分

ご飯	880g	しょうゆ(こいくち)	小さじ1
《タコライスの具》		砂糖	大さじ1/2
豚ひき肉	80g	カレー粉	少々
ガーリックパウダー	少々	塩	少々
サラダ油	小さじ1	こしょう	少々
たまねぎ	120g	《キャベツソテー》	
にんじん	40g	キャベツ	120g
トマト	80g	サラダ油	小さじ1/2
トマト(角切り)缶	120g	塩	少々
トマトケチャップ	大さじ2と1/2	こしょう	少々
ソース	大さじ1		



**調理員さんのコメント**「子どもたちに人気の混ぜご飯の献立です。給食では種類が少ない洋風混ぜご飯を考えました。キャベツはゆでて使用するのではなく、具とのなじみも良いソテーで提供し、夏場でもおいしく食べてもらえるところがアピールポイントです。」

### そしゃく食(噛み取りサイズ)

そしゃく食は、献立によって『噛み取りサイズ』という大きな切り方をします。

自分で噛み取ることで、前歯のセンサーが「自分に適した一口量」と「食べ物の硬さ」を知らせてくれます。

そしゃく食のじゃがいもやにんじんは、噛み取りサイズである大きめのスティック状に切り、煮物やカレー、シチューなどに使用します。



### 9月は「北九州市減塩推進月間」です

給食では、だしのうま味や素材の味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができるよう工夫しています。ご家庭でも、うす味(=減塩)を心がけましょう。

めん類の汁は残す



スナック菓子などの食べ過ぎに気をつける



旬の食材を使う



香辛料や酢などの酸味を利用する



だしをきかせる



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。

北九州市学校給食レシピ集

検索