



令和6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。



日	曜	普通食		そしゃく食	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	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム シェフのミネストローネ ほうれんそういりスクランブルエッグ メロン	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ベーコン トマト(かん) にんじん トマト たまねぎ マカロニ あかいんげんまめ オリーブあぶら たまご クッキングチーズ ★ほうれんそう メロン	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム シェフのミネストローネ スクランブルエッグケチャップソース ほうれんそうソテー メロン	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー あまおういちごジャム(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) ほうれんそうプリン ミネストローネ メロン
2	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 ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ にんじん ほししいたけ いとこんやく さとう くり さかなすりみ どうふ ★こまつな たまねぎ はくさい こおぎこ アセロラゼリー	なんばん ぎゅうにゅう あきのかおりごはん つみいれじる アセロラゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー とりのもース マロンソース つみいれじる アセロラゼリー
3	木	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン フランクソーセージのケチャップに しろいんげんのポターージュ	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつマーガリン フランクフルトソーセージ にんじん たまねぎ グリーンピース さとう あぶら だっしふんにゅう なまクリーム しろいんげんまめ マーガリン	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン ぎよにくソーセージのケチャップに しろいんげんのポターージュ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつマーガリン(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) ソーセージのケチャップに しろいんげんのポターージュ
4	金	ごはん ぎゅうにゅう しおちゃんこ こまつなとツナの ごまドレッシングあえ ブルーベリーゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく どうふ あぶらあげ にんじん ★キャベツ しろねぎ ☆しいたけ まぐろスープに ★こまつな ごま ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	なんばん ぎゅうにゅう しおちゃんこ こまつなとツながごまドレッシングあえ ブルーベリーゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー しおちゃんこ こまつなとよりだいのごまドレッシングあえ ぶどうゼリー
7	月	ビーンズカレーライス ぎゅうにゅう はくどう クリームヨーグルトバナナ	★ごはん ☆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 あかいんげんまめ じゃがいも こおぎこ あぶら マーガリン はくどう(かん) クリームヨーグルトバナナ	なんばん ぎゅうにゅう ビーンズカレーライス はくどう クリームヨーグルトバナナ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ビーフカレー はくどう クリームヨーグルトバナナ
8	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ぎゅうにくコロッケ キャベツとツナのいためもの はくさいスープ	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム ぎゅうにくコロッケ あぶら まぐろあぶらづけ にんじん ★キャベツ ベーコン たまねぎ はくさい	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ぎゅうにくコロッケ キャベツとツナのいためもの はくさいスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム ビーフソース コンソメソース キャベツソテー はくさいスープ
9	水	ごはん ぎゅうにゅう どうふいりちゅうかふうに キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく どうふ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ きくらげ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ★キャベツ ごま	なんばん ぎゅうにゅう どうふいりちゅうかふうに キャベツとにんじんのごまずあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー どうふいりちゅうかふうに キャベツのごまずあえ
10	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム やきうどん カロテンたっぷりソテー かたぬきチーズ	パン ☆ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ぶたにく てんぷら かつおぶし にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ かんめん あぶら まぐろあぶらづけ かぼちゃ チーズ	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム やきうどん カロテンたっぷりソテー かたぬきチーズ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ やきうどん カロテンたっぷりソテー パナラムース
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ カルシウムふりかけ しいたけのみそする	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ホキ しょうが でんぷん あぶら かつおぶし しらすばし ひじき ★こまつな しそこ さとう ごま ごまあぶら あつあげ みそ ☆キャベツ たまねぎ ☆しいたけ	なんばん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげぎんあん カルシウムふりかけ しいたけのみそする	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ほたてのムース ジンジャークリームソース ひじきのいために しいたけのみそする
15	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ レバーのケチャップに ごもくスープ はくどうコンポート	パン ☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ とりレバー しょうが さとう けいにく にんじん ★ほうれんそう ★こまつな たまねぎ きくらげ はくどうコンポート	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ レバーのケチャップに ごもくスープ はくどうコンポート	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー あんずジャム レバームース ケチャップソース ごもくスープ はくどうコンポート
16	水	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 ゆかりあえ	★ごはん ☆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 たまねぎ いとこんやく じゃがいも さんおんどう あぶら しそ ☆キャベツ	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう にくとじゃがいものふくめに ゆかりあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー くろまめ にくとじゃがいものふくめに ばいにくあえ

※【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てみましょう ～

日	曜	普通食		そしゃく食	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
17	木	くろぎとうパン ぎゅうにゅう バター 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	くろぎとうパン ☆ぎゅうにゅう バター チキンナゲット りんご ほしぶどう さつまいも さとう マーガリン ぶたにく とうふ にんじん ★ほうれんそう たまねぎ きくらげ はくさい でんぶん ごまあぶら	くろぎとうパン ぎゅうにゅう バター チキンナゲットコンソメソース 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	くろぎとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ミックスジャム(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) とりのムース さつまいものソース とうふのちゅうかふうスープ
18	金	ごぼん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ほうれんそうのごまあえ しおぶたじる りんごヨーグルト	★ごぼん ☆ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ★ほうれんそう さとう ごま ぶたにく にんじん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ りんごヨーグルト	なんぼん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ほうれんそうのごまあえ しおぶたじる りんごヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース べっこうあん ほうれんそうのごまあえ しおぶたじる ヨーグルト
21	月	ごぼん ぎゅうにゅう はっほうさい ポークシューマイ ホアンホワタン	★ごぼん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ でんぶん あぶら ごまあぶら ポークシューマイ たまご ★こまつな きくらげ	なんぼん ぎゅうにゅう はっほうさい ポークシューマイ ホアンホワタン	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はっほうさい はたてのクリームにこごり ホアンホワタン
22	火	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム ミートボールのトマトにこみ(ケフタタジン) じゃがいものサラダ(シャラダバタータ) レモンゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう いちじくジャム ミートボール トマト(かん) たまねぎ さとう オリーブあぶら パセリ じゃがいも レモンゼリー	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム ミートボールのトマトにこみ(ケフタタジン) じゃがいものサラダ(シャラダバタータ) レモンゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム ミートボールのトマトにこみ(ケフタタジン) マッシュポテト オレンジ
23	水	ごぼん ぎゅうにゅう かいかに キャベツとこまつなのじゃこいため おうとうコンポート	★ごぼん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく しめどうふ たまご にんじん たまねぎ じゃがいも さんおんどう あぶら しらすばし ★こまつな ☆キャベツ おうとうコンポート	たまごのなんぼん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとこまつなのじゃこいため おうとうコンポート	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー かいかに キャベツとこまつなのソテー おうとうコンポート
24	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード グリーンシチュー オーロラサラダ	パン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード けいにく だっしふんにゅう にんじん ★こまつな たまねぎ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ☆キャベツ ノンエッグマヨネーズ	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード グリーンシチュー オーロラサラダ	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)あんずジャム(Ⅰ) グリーンシチュー オーロラサラダ
25	金	ごぼん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまじる みかん	★ごぼん ☆ぎゅうにゅう ホキ しょうが でんぶん こむぎこ さとう あぶら けいにく みそ にんじん だいこん ごぼう しろねぎ ☆しいたけ さつまいも ☆みかん	なんぼん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまじる みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー しろみぎかなのムース てりやきソース さつまじる みかん(シロップづけ)
28	月	ごぼん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ かんどうに ほうれんそうのおひたし くりのムース	★ごぼん ☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ けいにく あつあげ てんぷら にんじん だいこん じゃがいも さんおんどう かつおぶし ★ほうれんそう さとう くりのムース	なんぼん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ かんどうに ほうれんそうのおひたし くりのムース	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー のりつくだに(押) かんどうに ほうれんそうのおひたし パナナデザート
29	火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト チリコンカン アップルドレッシングサラダ	パン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ぶたひきにく だいず トマト(かん) たまねぎ あかいんげんまめ でんぶん あぶら にんじん ☆キャベツ りんご	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト チリコンカン アップルドレッシングサラダ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー チョコアンドホワイト チリコンカン アップルドレッシングサラダ
30	水	ビビンバふうどんぶり ぎゅうにゅう あつあげのうまからスープ メロン	★ごぼん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ★ほうれんそう にんじん しょうが さとう あぶら あつあげ ★わかめ たまねぎ しろねぎ メロン	たまごのなんぼん ぎゅうにゅう ビビンバふうどんぶり とうふのうまからスープ メロン	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビビンバムース とうふのうまからスープ メロン
31	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ジャージャーめん やさしいアーモンドいため みかんゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ にんじん ぶたひきにく みそ ★こまつな しょうが たまねぎ しろねぎ ほしいたけ ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら しらすばし ★こまつな ☆キャベツ ローストアーモンド みかんゼリー	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ジャージャーめん やさしいアーモンドいため みかんゼリー	小さいパンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ ジャージャーめん キャベツのアーモンドいため みかんゼリー

月平均	小倉総合(肢体部)・八幡西	普通食	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B ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
			kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	小倉総合(肢体部)・八幡西	小学部	528 (520)	20.3 (16.9~26.3)	17.6 (11.6~17.3)	333 (280)	76 (40)	2.2 (2.4)	218 (160)	0.37 (0.30)	0.50 (0.30)	35 (20)	4.4 (3.6以上)	1.7 (1.6未満)
		中学部	658 (660)	25.2 (21.5~33.0)	21.5 (14.7~22.0)	372 (360)	99 (96)	3.0 (3.6)	318 (240)	0.49 (0.40)	0.58 (0.50)	44 (28)	6.1 (5.6以上)	2.3 (2.0未満)
		高等部	658 (660)	25.2 (21.5~33.0)	21.5 (14.7~22.0)	372 (290)	99 (104)	3.0 (3.2)	318 (250)	0.49 (0.40)	0.58 (0.50)	44 (28)	6.1 (6.0以上)	2.3 (2.0未満)
		小学部	355 (350)	16.7 (15.8)	16.4 (15.5)	296 (-)	48 (-)	1.5 (-)	172 (-)	0.20 (-)	0.43 (-)	31 (-)	2.3 (-)	1.1 (-)
		中学部	450 (450)	20.4 (20.3)	20.2 (20.0)	284 (-)	59 (-)	1.5 (-)	244 (-)	0.19 (-)	0.45 (-)	30 (-)	3.1 (-)	1.7 (-)
		高等部	355 (350)	16.7 (15.8)	16.4 (15.5)	296 (-)	48 (-)	1.5 (-)	172 (-)	0.20 (-)	0.43 (-)	31 (-)	2.3 (-)	1.1 (-)
月平均	小倉総合(肢体部)・八幡西	嚥下食Ⅱ	355 (350)	16.7 (15.8)	16.4 (15.5)	296 (-)	48 (-)	1.5 (-)	172 (-)	0.20 (-)	0.43 (-)	31 (-)	2.3 (-)	1.1 (-)
		嚥下食Ⅰ	303 (300)	14.3 (13.5)	13.0 (13.3)	273 (-)	39 (-)	1.6 (-)	138 (-)	0.21 (-)	0.37 (-)	31 (-)	1.7 (-)	0.7 (-)

【公式】北九州市学校給食インスタグラム始めました！

インスタグラムを通して、北九州市の学校給食に関するタイムリーな情報をお届けしています。毎日の給食の献立だけでなく、給食のレシピ、給食ができるまでの様子、給食に使われている食材のこと、「おいしい給食大作戦」に関すること等々…
北九州市の学校給食の魅力を幅広くお伝えしていきます！



子どもにふさわしい段階食 ーその1ー

～自分で食べられるようになって、おいしく上手に食べられる配慮を～

普通食	
発達段階…食具食べ機能獲得期	形態
 <p>食具(スプーン→フォーク)を使って食べる、コップを使って自分で飲む練習を始めます。</p>	<p>ほぼすべてのものを食べることができるようになりますが、硬すぎるものは避けています。</p> 

☆ 機能的には、噛む力が弱かったり、丸呑みになりやすかったりする時期です。食べやすさへの配慮は欠かせません。

☆ 食事の環境を整えてあげることが大切です。テーブルや椅子の高さ、スプーンやフォークの握りの太さ・長さなど、お子さんの手の大きさや機能に合ったものにしましょう。

☆ さまざまな食事場面にあった食事マナーを学ぶ大切な時期です。

普通食を食べやすくします

～噛む練習や自分で食べる練習には、それぞれの時期にあった大きさや軟らかさにすることが大切～

そしゃく食			
発達段階…後期	形態	発達段階…自食準備期～ 手づかみ食べ機能獲得期	形態
 <p>奥歯や歯茎で噛む練習を始めます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 形を残し、奥歯にのせやすい大きさ(1cm角)にします。 奥歯や歯茎で押しつぶせる軟らかさに仕上げます。 必要に応じてとろみをつけます。 細かすぎるもの、パサつくものは避けます。  <p>とろみのあるソースをかけて口内でのまとまりをよくします。</p>	 <ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べをおこない、手と口の協調運動を促します。 前歯で噛みとる練習をし、一口量の感覚を覚えていきます。 	<ul style="list-style-type: none"> 小さく切らず、手づかみで持ちやすい形にします。 前歯であまり強く噛まなくても噛みとれる硬さにします。  <p>やわらかく、大きくがポイントです。</p>
調理のポイント		適した食材	
<ul style="list-style-type: none"> ＊ 野菜は圧力鍋などを使って、軟らかく調理します。 ＊ 魚は「ムニエル」や「蒸し魚」にし、ソースをかけると食べやすくなります。 ＊ 肉はミンチを使い、ハンバーグや団子にします。 ＊ ごはんは少し軟らかい軟飯にします。 		<ul style="list-style-type: none"> ＊ バナナ、フライドポテト、ウインナー、軽くトーストしたスティック状のパン、軟らかく茹でたキャベツの芯などを使って、奥歯に乗せて噛む練習や前歯で噛みとる練習をします。  	