



令和7年5月分中学校給食献立表



5月は、端午の節句行事食を取り入れ、子どもの健康や成長を願う風習を知らせます。
また、旬の地場産食材のおいしさを知らせます。

※ 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							
			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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ							
1	木	パン						パン				825	39.1	32.6	ポークビーンズは、豚肉と豆を野菜と一緒にトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理です。給食では、粉チーズを使いまろやかに仕上げています。	
		牛乳		☆牛乳												
		スライスチーズ		スライスチーズ												
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	★たまねぎ	☆じゃがいも	油								
2	金	ドレッシングキャベツ					キャベツ パインアップル(缶)			油						
		ご飯						★ご飯								
		牛乳		☆牛乳												
		【新】ひき肉と厚揚げのピリ辛煮	鶏ひき肉 厚揚げ		にんじん ★小松菜	★たまねぎ きくらげ 白ねぎ	砂糖	でん粉	油							ひき肉と厚揚げのピリ辛煮に入っている厚揚げや、アーモンドいりこのいりこには、カルシウムが多く含まれています。
7	水	もやしとキャベツのごま酢和え					☆もやし キャベツ	砂糖		ごま						
		アーモンドいりこ								アーモンドいりこ						
		たけのご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	★bamboo shoot (たけのこ) 糸こんにゃく	★ご飯	三温糖								
		牛乳		☆牛乳												端午の節句は、子どもの日とも呼ばれています。家にかぶとやよらいを飾り、こいのぼりを掲げて子どもの成長や健康を願う日です。
8	木	かつおの角煮	かつお				しょうが	三温糖								
		じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜	★たまねぎ	☆じゃがいも									
		柏もち						かしわもち								
		ご飯						★ご飯								
9	金	牛乳		☆牛乳												
		納豆(かつお節・しょうゆ)	納豆 かつお節													
		【新】韓国風鶏肉じゃが	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが ★たまねぎ 糸こんにゃく	☆じゃがいも	三温糖	油							韓国風鶏肉じゃがは、給食でおなじみの肉じゃがに、コチュジャンを加え、韓国風にアレンジした献立です。
		ナムル			にんじん	☆もやし	砂糖		ごま ごま油							
12	月	減量ご飯						★減量ご飯								
		牛乳		☆牛乳												
		さげふりかけ	さげふりかけ													
		【新】かき揚げ	かき揚げ													小倉北区の藍島産の肉厚のわかめがたっぷり入ったかやくうどんに、トッピングでかき揚げが付いています。出汁が染みたかき揚げを味わいながら食べましょう。
13	火	藍島産わかめ入りかやくうどん	鶏肉 てんぷら	★わかめ	にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	うどん									
		【新】からあげカレー(麦ご飯)	牛肉 鶏肉		にんじん	★たまねぎ しょうが りんご とうもろこし	★麦ご飯 小麦粉 でん粉 ☆じゃがいも	油 マーガリン								
		牛乳		☆牛乳												
		キラキラミックスフルーツ				みかん(缶) パインアップル(缶)	カクテルゼリー									
14	水	ご飯						★ご飯								
		牛乳		☆牛乳												
		【新】メンチカツ(中濃ソース)	メンチカツ						油							
		野菜ソテー			にんじん	キャベツ			油							
15	木	ABCスープ			にんじん	★たまねぎ キャベツ	マカロニ ☆じゃがいも									
		【新】豚肉とはるさめのカラフル炒め	豚肉		にんじん なら	キャベツ きくらげ とうもろこし	はるさめ	砂糖	油 ごま油							
		【新】五目卵スープ	卵 厚揚げ	★わかめ	☆豆苗	★たまねぎ	でん粉		ごま油							
		甘夏かん(缶)				甘夏かん(缶)										
16	金	パン						パン								
		牛乳		☆牛乳												
		【新】メンチカツ(中濃ソース)	メンチカツ						油							
		野菜ソテー			にんじん	キャベツ			油							
15	木	チョコ大豆クリーム								チョコ大豆クリーム						
		【新】じゃがいも入りスクランブルエッグ《ソバパ・コンウエゴ》	卵	☆牛乳			★たまねぎ	☆じゃがいも	油							
		【新】チキンスープ《ソバパ・デ・ポジョ》	鶏肉		にんじん	★たまねぎ ☆セロリ かぼす果汁 とうもろこし	キャベツ									
		豆腐汁	豆腐		にんじん ★小松菜	★たまねぎ 干しいたけ										
16	金	ご飯						★ご飯								
		牛乳		☆牛乳												
		ししゃもフライ(子持ち)		ししゃもフライ(子持ち)						油						
		【新】キャベツときゅうりの即席漬		きざみ昆布			キャベツ ☆きゅうり	砂糖		ごま						

★=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	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				
ひとくちメモ												
19	月	ご飯						★ご飯	776	31.4	24.1	
		牛乳		☆牛乳								
		さばのごま煮	さば			しょうが	三温糖	ごま				五月は「さつき」とも呼ばれます。さつき汁は、五月に旬をむかえる食材を使ったみそ汁のことで、たけのこやたまねぎなど、旬の地場産野菜を使ったみそ汁を味わいましょう。
		ゆかり和え			しそ粉	キャベツ						
【新】さつき汁	油揚げ みそ	★わかめ	にんじん	★たまねぎ 白ねぎ ★bamboo shoot (たけのこ)								
20	火	ご飯						★ご飯	808	25.9	24.6	
		牛乳		☆牛乳								
		わかめふりかけ		わかめふりかけ								アーモンドには、生活習慣病を予防する働きがあるビタミンEや食物繊維が多く含まれています。パリパリのアーモンドの食感をしみながら食べましょう。
		あらびきウインナー	あらびきウインナー									
		白いんげん豆のスープ煮	ベーコン		にんじん	★たまねぎ グリーンピース	白いんげん豆 ☆じゃがいも	油				
アーモンドサラダ			にんじん	どうもろこし キャベツ		アーモンド 油						
21	水	ご飯						★ご飯	893	36.0	30.2	
		牛乳		☆牛乳								
		魚とだいずのみそがらめ	ホキ 大豆 みそ			しょうが	てん粉 小麦粉 三温糖	油				よくかんで食べ物とだ液を混ぜ合わせることは、がんの予防に効果があるとされています。かみ応えのある大豆をよくかんで食べましょう。
		【新】豆腐と鶏肉の中華風スープ	鶏肉 豆腐	にんじん ★ほうれんそう	★たまねぎ キャベツ きくらげ		ごま油					
ムース					ムース							
22	木	【新】ナポリタンサンド(小さいパン)	ウインナーソーセージ	粉末チーズ	にんじん ピーマン	★たまねぎ	パン スパゲッティ	油	801	30.6	26.5	
		牛乳		☆牛乳								
		小松菜とコーンのソテー			★小松菜	キャベツ どうもろこし		油				ナポリタンサンドに使われているピーマンには、独特の苦みがあります。この苦味は火を通すことで和らぐため、給食では下ゆでして食べやすくしています。
		マスカット乳酸菌飲料		マスカット乳酸菌飲料								
23	金	ご飯						★ご飯	913	39.9	36.4	
		牛乳		☆牛乳								
		のり佃煮		のり佃煮								苦手な人も多いですが、栄養豊富なレバーが食べやすくなるように、味つけや調理方法を工夫して給食に取り入れています。
【新】カレーレバーポテト	鶏レバー				☆じゃがいも	油						
【新】キャベツのかきたまスープ	鶏肉 卵 厚揚げ		★みずな	★たまねぎ キャベツ きくらげ	てん粉	ごま油						
26	月	【新】きんぎょ飯	油揚げ	しらす干し	にんじん	干しいたけ	★ご飯 三温糖	825	38.2	23.7		
		牛乳		☆牛乳								
		鶏肉のしょうが焼き		鶏肉		しょうが	てん粉				油	きんぎょ飯は、にんじんに味をしみ込みやすくするため、さががきにしたところ形が金魚に似ていたことからこの名前がつけました。
		【新】あじ団子汁	あじミニボール 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	★たまねぎ 白ねぎ						
27	火	パン(県産小麦粉)					☆パン	845	33.3	32.0		
		牛乳		☆牛乳								
		ミルククリーム					ミルククリーム					
		【新】鶏肉とじゃがいものクリーム煮	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳		★たまねぎ グリーンピース	☆じゃがいも				油	新献立のホキの香草パン粉焼きは、バジルとノンエッグマヨネーズを混ぜ、パン粉をまぶしてスチームコンベクションでカリッと焼き上げています。
		【新】ホキの香草パン粉焼き	ホキ		バジル		パン粉				ノンエッグマヨネーズ	
		イタリアンドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ どうもろこし					オリーブ油	
【新】あさりとかつおのひじきご飯(麦ご飯)	あさりの佃煮 かつお油漬	ひじき	★小松菜 にんじん		★麦ご飯 砂糖	油						
牛乳		☆牛乳					旬のあさりとかつおを使った「あさりとかつおのひじきご飯」と、新茶の季節にちなんで、きなこにまっ茶を混ぜて大豆にまぶした「お茶きなこ豆」を取り入れています。					
【新】沢煮わん	豚肉		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ	☆じゃがいも はるさめ							
【新】お茶きなこ豆	大豆 きなこ			まっ茶	三温糖							
29	木	ご飯						★ご飯	893	31.8	24.7	
		牛乳		☆牛乳								
		ハンバーグの北キューソース	ハンバーグ			★たまねぎ ★bamboo shoot (たけのこ)		油				キャロットスープに使われているにんじんは、一年中食べることができですが、秋に種をまき冬をこして、その年の春の一番初めに収穫されるにんじんを新にんじんと言います。
		キャロットスープ		☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	★たまねぎ	☆じゃがいも	マーガリン				
【新】いちごのフルール(カスタードパバロア)					いちごのフルール							
30	金	ご飯						★ご飯	790	27.3	20.2	
		牛乳		☆牛乳								
		八宝菜	豚肉 てんぷら		にんじん ★小松菜	★たまねぎ きくらげ キャベツ	てん粉	油 ごま油				八宝菜には、市内産のたまねぎと小倉南区産の小松菜が使われています。野菜たっぷりの八宝菜を残さず食べましょう。
		焼きギョーザ	ギョーザ				油					
卵とコーンのスープ	プレスハム 卵				★たまねぎ どうもろこし	てん粉						

	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	821	31.2	25.4	430	124	4.2	408	0.69	0.67	37	9.1	2.7
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

朝食 食べていますか



朝ごはんはなぜ必要？

① 脳を活性化する

脳のエネルギーであるブドウ糖は、夜寝ている間も消費されています。朝ごはんをぬくと、脳がエネルギー不足となり、イライラや、集中力の低下を招きます。

朝ごはんを食べることでエネルギーが補給され、脳を活性化することができます。朝ごはんを毎日食べる児童生徒は成績がよいという調査結果もあります。

② 生活リズムが整う

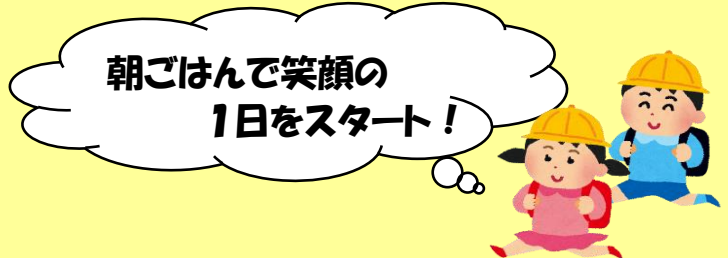
朝食をとることで体内時計がリセットされ、一日のリズムが整います。

③ 肥満を予防する

朝ごはんに限らず、食事を欠食すると、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増えると言われてしています。規則正しく3食食べることは、肥満の予防につながります。

◎下記の3ステップを参考に、朝食づくりに挑戦してみましょう。

step 1	step 2	step 3
<p>まずは「何か食べる」ことを意識し、手軽に食べられるものを選びましょう。</p>	<p>主食になるものにもう一品加えてみましょう。</p>	<p>主食、おかず、汁物を揃えて、栄養のバランスを整えましょう。</p>



※出典・引用：農林水産省「朝食を食べるとどんないいことがあるの」
北九州市 第4次食育推進計画

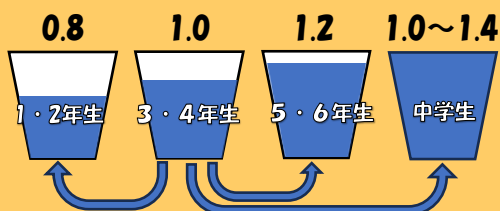
給食の量はどのくらい？

学校給食は、国が定めた栄養摂取基準をもとに、一日に必要な栄養の1/3～1/2がとれるように献立を作成しています。

献立表に示している日々の栄養価は、中学年(3・4年生)の量を示しています。

主食は低、中、高学年、中学生に上がるにつれ、量が増えます。

おかずは、中学年の量を基本に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍量になるよう配膳しています。中学生は、小学校中学年の1.4倍量にしていますが、献立によって量を加減したり、1品増やしたりして調整し、食べやすさを考慮しながら栄養を補うことができるように工夫しています。



最新情報・レシピはこちら

【公式】北九州市学校給食Instagram

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。



学校給食レシピコンクール入賞献立 レシピはこちら

平成28年度から実施している学校給食レシピコンクール受賞献立を掲載しています。地場産野菜を使った献立で、子ども達にも食べやすく工夫されています。



その他 レシピはこちら

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