



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	【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	771	28.1	17.1	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。
		牛乳		☆牛乳								
		【新】沢煮わん	豚肉		にんじん	★たまねぎ 干しいたけ	☆じゃがいも はるさめ					
2	金	【新】お茶きなこ豆	大豆 きなこ			まっ茶	三温糖					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。
		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	でん粉	油 ごま油				
		焼きギョーザ	ギョーザ					油				
7	水	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	でん粉				端午の節句は、子どもの日とも呼ばれています。家にかぶとやよろいを飾り、こいのぼりを揚げて子どもの成長や健康を願う日です。	
		たけのこご飯	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		856	36.7		20.4
		牛乳		☆牛乳								
		かつおの角煮	かつお			しょうが	三温糖					
8	木	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				新献立のメンチカツは、給食室で調理さんがサクサクに仕上がるように揚げています。中濃ソースをかけておいしく食べましょう。	
		柏もち					かしわもち					
		ご飯					★ご飯		761	20.3		19.7
		牛乳		☆牛乳								
9	金	【新】メンチカツ(中濃ソース)	メンチカツ					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。	
		野菜ソテー			にんじん	キャベツ		油				
		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					
		ご飯					★ご飯		821	31.9		20.7
12	月	納豆(かつお節・しょうゆ)	納豆 かつお節								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】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				
		ナムル			にんじん	☆もやし	砂糖	ごま ごま油				
		パン(県産小麦粉)					☆パン		845	33.3		32.0
		牛乳		☆牛乳								
13	火	【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			昆布にはエネルギーがほとんどありませんが、ナトリウムやカリウムなど、体の調子を整えるミネラルが多く含まれています。また、旨味成分が豊富で、和食に欠かせない食品です。	
		【新】ホキの香草パン粉焼き	ホキ		バジル	キャベツ どうもろこし	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			オリーブ油				
		ご飯					★ご飯		755	26.4		21.5
14	水	牛乳		☆牛乳							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楽しみながら食べましょう。	
		ししゃもフライ(手持ち)	ししゃもフライ(手持ち)					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				
		豆腐汁	豆腐		にんじん ★小松菜	★たまねぎ 干しいたけ						
15	木	【新】魚のだいずのみそからめ	ホキ 大豆 みそ			しょうが	でん粉 小麦粉 三温糖	油	808	25.9	24.6	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言われています。かみ応えのある大豆をよくかんで食べましょう。
		牛乳		☆牛乳								
		わかめふりかけ		わかめふりかけ								
		【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				
16	金	ムース					ムース				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られています。	
		パン					パン		825	39.1		32.6
		牛乳		☆牛乳								
		【新】スライスチーズ		スライスチーズ								
16	金	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				
		ドレッシングキャベツ				キャベツ バインアップル(缶)		油				
		ご飯					★ご飯					

★=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	たんぱく質	脂質				
			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		kcal	g	g				
			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	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。
		牛乳		☆牛乳											
		さばのごま煮	さば			しょうが	三温糖	ごま							
		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	【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	きんぎょ飯は、にんじんに味をしみ込みやすくするため、ささ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。
		牛乳		☆牛乳											
		鶏肉のしょうが焼き		鶏肉			しょうが	でん粉	油						
		【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									
21	水	減量ご飯					★減量ご飯					747	23.5	23.1	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。出汁が染みだかき揚げを味わいながら食べましょう。
		牛乳		☆牛乳											
		さげふりかけ	さげふりかけ												
		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】かき揚げ		かき揚げ											
		にんじんシリシリ(ごま入り)	まぐろ油漬け		にんじん			ごま 油							
22	木	ご飯					★ご飯					913	39.9	36.4	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。
		牛乳		☆牛乳											
		のり佃煮		のり佃煮											
		【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	でん粉	ごま油							
23	金	【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	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、給食では下ゆでて食べやすくしています。
		牛乳		☆牛乳											
		小松菜とコーンのソテー			★小松菜	キャベツ とうもろこし		油							
		マスカット乳酸菌飲料		マスカット乳酸菌飲料											
26	月	ご飯					★ご飯					893	31.8	24.7	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、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。
		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		☆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								
27	火	【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				969	27.5	29.6	カレー粉には様々なスパイスが入っており、黄色の素になるターメリックはウコンとも呼ばれ、肝臓の働きを良くする作用があります。
		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								
28	水	パン					パン					789	33.7	33.9	エルサルバドルでは、レモンの生産が盛んで、様々な料理に取り入れられています。給食では、レモンの代わりにかぼす果汁を使い、本場で食べられているようなスープに仕上げられています。
		牛乳		☆牛乳											
		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 《パパコンウェボ》	卵 	☆牛乳			★たまねぎ	☆じゃがいも	油						
		【新】チキンスープ 《ソパ・デ・ボジョ》	鶏肉		にんじん	★たまねぎ キャベツ ☆セロリー かぼす果汁 とうもろこし									
29	木	ご飯					★ご飯					840	35.8	29.0	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。
		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							
		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								
30	金	ご飯					★ご飯					750	26.6	18.3	豆苗は、中国で昔から食べられている食品で、当時は高級食材として知られていました。シャキシャキとした食感を感じながらいただきます。
		牛乳		☆牛乳											
		【新】豚肉とはるさめの カラフル炒め	豚肉		にんじん いら	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)									

	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

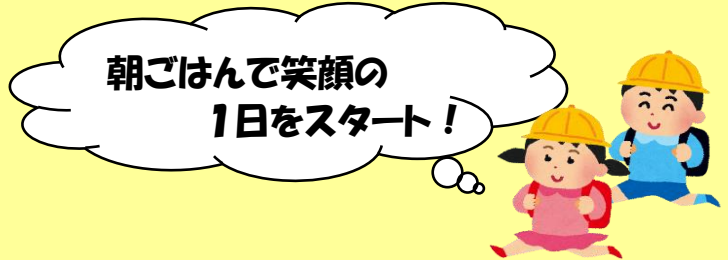
朝食をとることで体内時計がリセットされ、一日のリズムが整います。

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

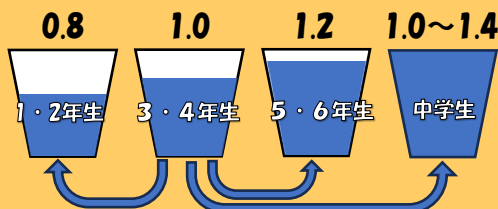
給食の量はどのくらい？

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