



令和7年5月分特別支援学校給食献立表



5月は、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。



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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの		
1	木	パン ぎゅうにゅう くるまめきなこクリーム ポークビーンズ ドレッシングキャベツ	パン くるまめきなこクリーム あかいんげんまめ ☆じゃがいも あぶら	☆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 グリーンピース ☆キャベツ みかん(かん)	625	パン ぎゅうにゅう くるまめきなこクリーム ポークビーンズ ドレッシングキャベツ
						788	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ホアンホワタン バナナ	★ごはん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ピーマン さやいんげん しょうが ★たまねぎ ★こまつな きくらげ バナナ	583	なんばん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ホアンホワタン バナナ
						711	
7	水	かしわめし ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる こどものひゼリー	★ごはん さんおんとう ☆じゃがいも こどものひゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ あつあげ みそ	にんじん さやいんげん ごぼう いとこんにやく ほしいたけ こまつな ★たまねぎ	596	なんばん ぎゅうにゅう かしわめし じゃがいものみそしる こどものひゼリー
						745	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】かんこくふうとりにくじゃが ナムル ムース	★ごはん ☆じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま ごまあぶら ムース	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん さやいんげん しょうが ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	621	なんばん ぎゅうにゅう 【新】かんこくふうとりにくじゃが ナムル ムース
						762	
9	金	パン ぎゅうにゅう りんごジャム スクランブルエッグ(ケチャップ) フライドポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	パン りんごジャム マーガリン ☆じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう たまご ベーコン みそ とうにゅう	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ	689	パン ぎゅうにゅう りんごジャム スクランブルエッグケチャップソース フライドポテト ベーコンいりとうにゅうスープ
						902	
12	月	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 おうとう(かん) みかん(かん)	612	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
						781	
13	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ぎゅうにくコロッケ(ちゅうのうソース) キャベツソテー ミネストローネ	パン オレンジマーマレード ぎゅうにくコロッケ あぶら マカロニ あかいんげんまめ ☆じゃがいも	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー チーズパウダー	☆キャベツ トマト(かん) ピーマン ★たまねぎ	660	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ぎゅうにくコロッケ(ちゅうのうソース) キャベツソテー ミネストローネ
						862	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ キャベツとこまつなのじゃこいため ヨーグルト	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず どうふ みそ しらすばし ヨーグルト	しょうが しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ	657	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ キャベツとこまつなのじゃこいため ヨーグルト
						814	
15	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ナポリタン あらびきウインナー イタリアンドレッシングサラダ いちごのフル(カスタードパバロア)	パン スパゲッティ あぶら オリーブあぶら いちごのフル	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ベーコン チーズパウダー あらびきウインナー	にんじん ピーマン ★たまねぎ ☆キャベツ	684	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ナポリタン ぎょにくソーセージ イタリアンドレッシングサラダ いちごのフル
						936	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース キャベツときゅうりのそくせきづけ どうふじる	★ごはん あぶら タルタルソース さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) どうふ	☆キャベツ ☆きゅうり にんじん ★こまつな ★たまねぎ ほしいたけ	589	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース キャベツときゅうりのそくせきづけ どうふじる
						751	

★=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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの		
19	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのホイル焼き じゃがいものきんぴら 【新】さつきじる 食育の日 和食献立	★ごはん ☆じゃがいも さんおんとう ごま あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう さばのホイル焼き あぶらあげ みそ ★わかめ	にんじん きぬさや ★たまねぎ	645	なんばん ぎゅうにゅう さばのホイル焼き じゃがいものいために 【新】さつきじる
						757	
20	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】ポークチャップ キャロットスープ 野菜の日献立	パン ミックスジャム でんぶん あぶら ☆じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	★たまねぎ ☆キャベツ にんじん	635	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】ポークチャップ キャロットスープ
						829	
21	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ 【新】とうふとけいにくの ちゅうかふうスープ	★ごはん こむぎこ でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ホキ みそ けいにく とうふ	しょうが にんじん ★ほうれんそう ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	599	なんばん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ 【新】とうふとけいにくの ちゅうかふうスープ
						762	
22	木	パン ぎゅうにゅう チョコだいやクリーム 【新】けいにくとじゃがいもの クリームに やさいのアーモンドいため	パン チョコだいやクリーム ☆じゃがいも あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう しらすぼし	★たまねぎ グリンピース ★こまつな ☆キャベツ	620	パン ぎゅうにゅう チョコだいやクリーム 【新】けいにくとじゃがいもの クリームに やさいのアーモンドいため
						777	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう あまからレバーポテト とんこつはるさめスープ ぶどうゼリー	★ごはん ☆じゃがいも さとう あぶら はるさめ ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく	☆チンゲンサイ にんじん ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	695	なんばん ぎゅうにゅう レバーのあまからに フライドポテト とんこつはるさめスープ ぶどうゼリー
						884	
26	月	ごはん ぎゅうにゅう 【新】けいちゃん 【新】すたてじる かくチーズ 日本全国味めぐり献立 (岐阜県)	★ごはん あぶら ☆じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく みそ あつあげ とうにゅう かくチーズ	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ こまつな しろねぎ	591	なんばん ぎゅうにゅう 【新】けいちゃん 【新】すたてじる かくチーズ
						734	
27	火	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム カレーうどん やさいソテー	☆パン ミルククリーム うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ	608	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム カレーうどん やさいソテー
						778	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう こまつなとひじきのいために <ごまいり> 【新】さわにわん	★ごはん さんおんとう ごま あぶら ごまあぶら ☆じゃがいも はるさめ	☆ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ しらすぼし ひじき ぶたにく	にんじん ★こまつな ★たまねぎ ほしいたけ しろねぎ	565	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう こまつなとひじきのいために <ごまいり> 【新】さわにわん
						686	
29	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ハンバーグのオニオンソース やさいスープ	パン いちごジャム マーガリン ☆じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	605	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ハンバーグのオニオンソース やさいスープ
						769	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい たまごのどろみスープ アセロラゼリー	★ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら たまご あつあげ	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	587	なんばん ぎゅうにゅう はっぼうさい たまごのどろみスープ アセロラゼリー
						728	

		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 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	623 (620)	23.4 (20.2~31.0)	21.2 (13.8~20.7)	373 (330)	89 (48)	2.9 (3.0)	292 (200)	0.48 (0.40)	0.56 (0.40)	43 (25)	6.8 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	29.5 (25.7~39.5)	26.0 (17.6~26.3)	415 (430)	117 (114)	3.7 (4.5)	408 (300)	0.63 (0.50)	0.65 (0.60)	55 (35)	9.5 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	29.5 (25.7~39.5)	26.0 (17.6~26.3)	415 (340)	117 (124)	3.7 (4.0)	408 (310)	0.63 (0.50)	0.65 (0.60)	55 (35)	9.5 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

【公式】北九州市学校給食Instagram ぜひご覧ください!!

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。
 いつも、たくさんの「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。



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。

朝食 食べていますか



朝ごはんはなぜ必要？

①脳を活性化させる

朝ごはんをぬくと、脳がエネルギー不足となり、イライラしたり、集中できなかつたりします。朝ごはんを食べることでエネルギーとなるブドウ糖が補給され、脳が活性化されます。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。

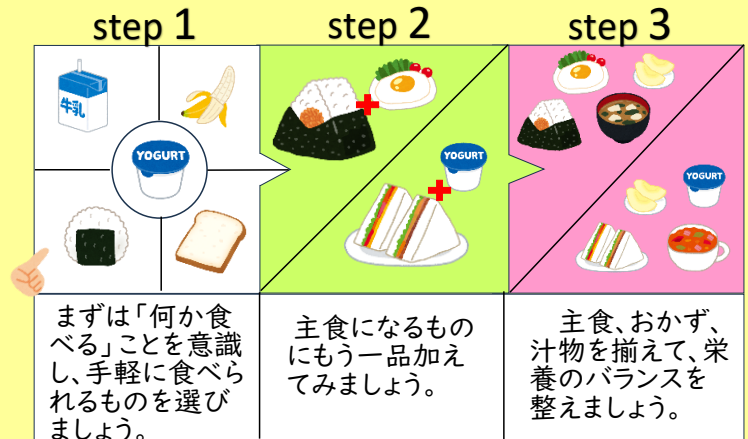
②生活リズムが整う

朝ごはん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。



朝ごはん笑顔の



※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

そしゃく食(軟飯)

軟飯とは、口の中で噛んでまとまりやすいように、少し柔らかく炊いたご飯です。冷めても普通のご飯より柔らかい状態が保てます。軟飯は普通のご飯に比べ、口の中でかゆ状になりやすく、正しい嚥下(食べ物を飲み込む動きのこと。口の中にある食塊を胃まで送り込む過程を意味する。)の獲得につながります。

給食では「口唇の力で食べ物を取り込む」練習に軟飯を使用します。スプーンに押し付けた軟飯を上唇で取り込む動きを練習しています。

数口ずつでもこの練習を続けることで、口の周りの筋肉を鍛え、口唇の使い方を学習することができます。

軟飯の炊き方

米を洗米し、米60g(小学部3、4年生の量)に水140ccの割合で、ご飯と同じように炊きます。炊飯器や炊き方によって、炊きあがりに少し差があります。



軟飯は、各学校で炊飯したものを提供しています。