



令和7年5月分特別支援学校給食献立表



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。



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	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
1	木	パン ぎゅうにゅう いちごマーガリン ポークビーンズ ドレッシングキャベツ まっちゃんムース	パン いちごマーガリン あかいんげんまめ ☆じゃがいも あぶら まっちゃんムース	☆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(シロップづけ)	694	23.6	26.6
						849	29.6	30.3
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 でんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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	610	20.6	18.0
						761	25.7	23.4
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 いとこんやく ほししいたけ こまつな ★たまねぎ	604	24.2	16.7
						745	30.3	20.1
8	木	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうとりにくじゃが ナムル ぶどうゼリー お楽しみ献立	★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 ぶどうゼリー	☆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 いとこんやく ☆キャベツ	593	18.9	13.3
						729	23.0	15.5
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 なまクリーム	☆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	685	25.3	29.8
						884	32.1	38.5
12	月	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん ☆じゃがいも こおぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリーンピース みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	659	18.4	20.9
						855	23.3	27.2
13	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード メンチカツ〈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 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 メンチカツ ベーコン チーズパウダー	☆キャベツ トマト(かん) ピーマン ★たまねぎ	670	23.4	22.7
						873	28.0	33.9
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 りんごゼリー	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら りんごゼリー	☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいず どうふ みそ しらすぼし	しょうが しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ	649	27.3	20.7
						804	35.0	25.8
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 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/パパロア)	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 あらびきウインナー チーズパウダー	にんじん ピーマン ★たまねぎ ☆キャベツ	658	23.4	26.4
						850	29.9	33.3
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ 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 どうぶじる	★ごはん あぶら タルタルソース さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ししゃもフライ(こもち) どうぶ	☆キャベツ ☆きゅうり にんじん ★こまつな ★たまねぎ ほししいたけ	588	19.2	21.7
						780	27.1	27.9

★=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ましょう ～



日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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 さばのさっぱり ゆかりあえ さつきじる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ★わかめ	しょうが しそ ☆キャベツ にんじん きぬぎや ★たまねぎ	613	27.0	20.7
						706	29.3	21.7
20	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム フランクソーセージのケチャップに キャロットスープ	パン ミックスジャム さとう あぶら ☆じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ だっしふんにゅう	にんじん ★たまねぎ グリーンピース	633	25.1	21.2
						811	32.0	26.2
21	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそがらめ とうふとけいにくの ちゅうかふうスープ ムース	★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 ムース	☆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	673	28.7	22.9
						832	36.4	27.5
22	木	パン ぎゅうにゅう はちみつ けいにくとじゃがいものクリームに やさしいアーモンドいため	パン はちみつ ☆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 しらすばし	★たまねぎ グリーンピース ★こまつな ☆キャベツ	601	24.6	18.4
						753	31.2	22.4
23	金	ごはん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ あまからレバーポテト とんこつはるさめスープ	★ごはん おちゃふりかけ ☆じゃがいも さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー やきぶた	☆チンゲンサイ にんじん ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	638	26.4	20.9
						854	33.6	31.8
26	月	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃん すったてじる はくどうコンポート	★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 どうにゅう	にんじん ☆キャベツ ★たまねぎ こまつな しろねぎ はくどうコンポート	579	23.4	15.8
						714	29.5	18.8
27	火	ちいさいパン(けんざんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト カレーうどん やさしいソテー	☆パン チョコアンドホワイト うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ	598	18.7	26.7
						769	23.7	32.6
28	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとうかつおぶし こまつなとひじきのいために (ごまいり) 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 かつおぶし あぶらあげ しらすばし ひじき ぶたにく	にんじん ★こまつな ★たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	573	23.4	15.6
						690	27.0	17.9
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 やさしいスープ	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	608	24.2	21.0
						769	30.2	25.7
30	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい たまごスープ ヨーグルト	★ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら たまご ヨーグルト	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ ★ほうれんそう ほししいたけ	599	21.8	15.4
						725	25.9	17.9

		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	626 (620)	23.4 (20.2~31.0)	20.8 (13.8~20.7)	358 (330)	91 (48)	2.7 (3.0)	307 (200)	0.47 (0.40)	0.57 (0.40)	41 (25)	6.6 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	788 (790)	29.1 (25.7~39.5)	25.9 (17.6~26.3)	400 (430)	116 (114)	3.5 (4.5)	419 (300)	0.60 (0.50)	0.66 (0.60)	52 (35)	9.0 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	788 (790)	29.1 (25.7~39.5)	25.9 (17.6~26.3)	400 (340)	116 (124)	3.5 (4.0)	419 (310)	0.60 (0.50)	0.66 (0.60)	52 (35)	9.0 (7.5以上)	2.8 (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、集中できなかったりします。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

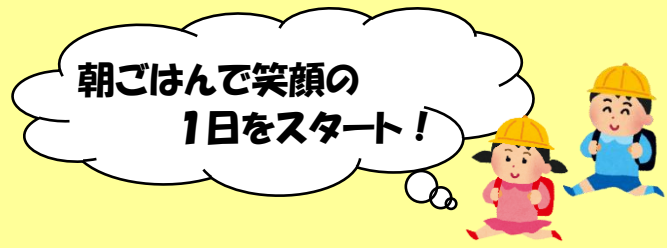
朝ごはんをとることで体内時計がリセットされ、一日のリズムが整います。

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。

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>



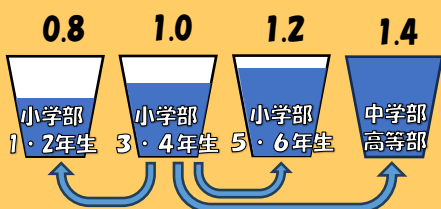
※出典・引用：農林水産省「朝食を食べるとどんないいことがあるの」
北九州市 第4次食育推進計画

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を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、上段に小学部・中学年(3・4年生)の量を、下段に中学部・高等部の量を示しています。

小学部・中学年の量を基本に、小学部・低学年は0.8倍、高学年は1.2倍、中学部・高等部は1.4倍量になるように配膳しています。



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 検索