



令和7年6月分特別支援学校給食献立表



6月は、蒸し暑い梅雨の時期にちなんだ保存食を取り入れ、先人の知恵を知らせます。
また、歯と口の健康週間にちなんだ献立を取り入れ、歯と口の健康によい食材を知らせます。



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		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツのしょうがいため ぶどうゼリー	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ しょうが	634	たまごのなんばん
						797	ぎゅうにゅう ふくめに キャベツのしょうがいため ぶどうゼリー
3	火	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム じゃがいものインドふう あいのしまさんわかめとどうふの スープ	☆パン いちごジャム ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう あいびきにく どうふ ★わかめ	にんじん しょうが ★たまねぎ グリーンピース しろねぎ	608	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム
						785	ミートボールのインドふう フライドポテト あいのしまさんわかめとどうふの スープ
4	水	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう あげギョーザ どうふのからめに	★ごはん さとう 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 ギョーザ どうふ	にんじん ☆チンゲンサイ しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ しろねぎ さやいんげん	617	なんばん
						807	ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり あげギョーザぎんあん どうふのからめに
5	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 やさいのオイスターソースいため	ワールドツアー2025  パン ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたひきにく みそ	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ しろねぎ ほししいたけ ☆キャベツ	555	ちいさいパン
						742	ぎゅうにゅう ソフトチーズ ジャージャーめん やさいのオイスターソースいため
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとぎゅうにくのいために むらくもじる ヨーグルト	★ごはん さとう あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく けいにく たまご ヨーグルト	ごぼう いとこんにやく にんじん ★こまつな ★たまねぎ	636	なんばん
						785	ぎゅうにゅう ごぼうとミートボールのいために むらくもじる ヨーグルト
9	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ (ちゅうのうソース) ゆでやさいサラダごまふうみ かぼちゃのみそじる	★ごはん あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ホキフライ あつあげ みそ ★わかめ	にんじん ☆キャベツ かぼちゃ ★たまねぎ	613	なんばん
						764	ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ (ちゅうのうソース) ゆでやさいサラダごまふうみ かぼちゃのみそじる
10	火	キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム なつやさいたっぷりキタウーユー チャウダー	キャロットパン りんごジャム あかいんげんまめ さとう オリーブあぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン だっしふんにゅう	かぼちゃ ★トマト トマト(かん) ★こまつな ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	691	キャロットパン
						842	ぎゅうにゅう りんごジャム なつやさいたっぷりキタウーユー チャウダー
11	水	きたきゅうしゅうやさしいっぱい ドライカレー ぎゅうにゅう ミックスフルーツ ムース	★ごはん でんぶん あぶら ムース	☆ぎゅうにゅう とりひきにく	にんじん ★こまつな ★トマト しょうが ★たまねぎ おうとう(かん) みかん(かん)	586	なんばん
						713	ぎゅうにゅう きたきゅうしゅうやさしいっぱい ドライカレー ミックスフルーツ ムース
12	木	パン ぎゅうにゅう はちみつ ぎゅうにくコロケ(ちゅうのうソース) キャベツソテー ひらめんビーフンイリスープ	パン はちみつ ぎゅうにくコロケ あぶら ひらめんビーフン	☆ぎゅうにゅう けいにく	☆キャベツ ★こまつな しろねぎ きくらげ かぼすかじゅう	617	パン
						745	ぎゅうにゅう はちみつ ぎゅうにくコロケ(ちゅうのうソース) キャベツソテー ひらめんビーフンイリスープ
13	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】かわりマーボー 【新】チンゲンサイとたまごの いためもの かくチーズ	★ごはん ★じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ たまご チーズ	にんじん しょうが ★たまねぎ しろねぎ ☆チンゲンサイ	659	なんばん
						832	ぎゅうにゅう 【新】かわりマーボー 【新】たまごとチンゲンサイの あんかけ かくチーズ
16	月	クリームライス ぎゅうにゅう アーモンドいり ドレッシングキャベツ あじさいゼリー	★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン ローストアーモンド あじさいゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう チーズパウダー	にんじん ピーマン ★たまねぎ マッシュルーム しょうが ☆キャベツ みかん(かん)	640	なんばん
						806	ぎゅうにゅう クリームライス 【新】アーモンドいりドレッシング キャベツ あじさいゼリー

★=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 ～



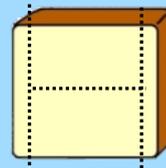
日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	こんだて(そしゃく食)
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちょうしをとのえるもとになるもの		
17	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ チキンナゲット カポナータ やさいスープ シェフの北キューミツ星献立 野菜の日献立	パン あぶら さとう オリーブあぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ チキンナゲット	★トマト にんじん ピーマン なす ★たまねぎ ☆キャベツ	611	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ チキンナゲットカポナータソース やさいスープ
		【新】もずくどん ぎゅうにゅう チャンプルー すいか	★ごはん さんおんとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず もずく しめどうふ まぐろあぶらづけ	にんじん ★こまつな しょうが ★たまねぎ ピーマン すいか	575 717	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのおかか じゃがいものばいにくあえ すましじる 食育の日 和食献立	★ごはん ★じゃがいも おわらふ	☆ぎゅうにゅう さばおかかに ★わかめ	ばいにく ★こまつな ★たまねぎ	527 725	なんばん ぎゅうにゅう 【新】もずくどん チャンプルー すいか
		ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリーマーガリン ツナのカレーソーススパゲッティ 【新】やさいのペペロンチーノ アセロラゼリー お楽しみ献立	パン ブルーベリーマーガリン スパゲッティ さとう あぶら オリーブあぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン	にんじん ★たまねぎ グリーンピース ☆グリーンアスパラガス ☆キャベツ	651 843	
23	月	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ 【新】レバーとポテトの バーベキューソースあえ 【新】ごもくワタンスープ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら ウェーブワタナン	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ とりレバー	りんご かぼすかじゅう にんじん こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	651 834	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ レバーのバーベキューソース フライドポテト 【新】ごもくワタンスープ
		ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード ぶたのかくにうどん 【新】にんじんシリシリ(たまごいり) シークワーサーゼリー 日本全国味めぐり献立 (沖縄)	くろぎとうパン オレンジマーレード うどん くろぎとう あぶら シークワーサーゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ たまご	にんじん ★たまねぎ しろねぎ	680 903	
25	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ポークシューマイ ナムル	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ、ポークシューマイ	にんじん ほうれんそう しょうが ★たまねぎ きくらげ ☆キャベツ	575 769	なんばん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ポークシューマイ ナムル
		パン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム 【新】ツナチーズじゃがいも シェフのミネストローネ	パン チョコだいたずクリーム ★じゃがいも あぶら あかいんげんまめ オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに クッキングチーズ ベーコン	バジル にんじん トマト(かん) ピーマン ★トマト ★たまねぎ ☆キャベツ	593 738	
27	金	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 いそかあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう ぎゅうにく きざみのり	にんじん さやいんげん ★たまねぎ いとこんにく ☆キャベツ	619 767	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 いそかあえ
		パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チリコンカン しろいんげんのポタージュ	パン ミックスジャム あかいんげんまめ でんぷん あぶら しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず だっしふんにゅう なまクリーム	トマト(かん) ★たまねぎ	667 871	

		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	619 (620)	22.9 (20.2~31.0)	21.2 (13.8~20.7)	362 (330)	87 (48)	2.9 (3.0)	293 (200)	0.47 (0.40)	0.55 (0.40)	46 (25)	6.2 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	790 (790)	29.2 (25.7~39.5)	26.7 (17.6~26.3)	409 (430)	114 (114)	3.8 (4.5)	410 (300)	0.62 (0.50)	0.65 (0.60)	57 (35)	8.7 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	790 (790)	29.2 (25.7~39.5)	26.7 (17.6~26.3)	409 (340)	114 (124)	3.8 (4.0)	410 (310)	0.62 (0.50)	0.65 (0.60)	57 (35)	8.7 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

そしゃく食(パン)

主食がパンのときは、噛み取りの練習をパンで行うため、給食室で下の絵のように切っています。

前歯を使って自分でパンを噛み取ることで、「食べ物の硬さ」を覚えます。パンを手で引きちぎったり、押し込んだりせず、歯(あご)の力で噛み取ることが大切です。この練習を繰り返すことで自分の一口量を学習します。
 パンのときは、必ずジャムやマーガリンなどをつけることでパサつきを抑え、口の中でまとまりやすくしています。



両サイドの耳を切り、横2等分に切っています。1~4年生は食べやすさを考慮し、厚みを半分にしてあります。

【保護者の皆様へ】

食中毒予防の3原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」

食中毒

を防ごう

食中毒予防には、原因となるウイルスや細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが重要です。給食室での衛生管理から、ご家庭でも取り入れられる食中毒予防のポイントをご紹介します。



つけない

菌を付けないためには、手洗いが大切です。アルコール消毒が有効と思われがちですが、石けんを使ってしっかり汚れをとってから消毒をすることで、アルコール消毒の効果が高まります。給食室では、爪ブラシを活用し、菌が残りやすい爪の間までしっかり洗っています。



<手洗いのポイント>

汚れが残りやすい

- ①指先と爪の間
- ②指の間
- ③親指の付け根
- ④手のひらのしわ



を意識して手洗いを行いましょう。

ふやさない

菌を増やさないためには、適切な温度管理が重要です。給食室では、納品時の食材や、加熱した料理の温度確認を行っています。また、調理してから喫食するまでの時間が短くなるように、調理開始時間を調整しています。

食中毒菌は35℃付近が最も増殖する温度です。食中毒予防のために、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下に保つとよい、とされています。

<保管のポイント>

- ①食品を購入したらなるべく早く冷蔵(冷凍)庫に保管する
- ②調理後は、なるべく早く食べる(2時間以内)
- ③調理済みのものは、小分けにして保管する

※ 5度以下で繁殖する菌もあります。冷蔵庫に保管していても、早めに食べきりましょう。



やっつける

付着している菌やウイルスをやっつけるには、十分な加熱が有効です。給食室では、献立ごとに温度計を用いて食材の中心温度を確認しています。



<調理のポイント>

温めなおす時も含め、しっかり加熱する(75℃1分以上)

食品の真ん中までしっかり火を通しましょう。



6月は食育月間です

『食育』は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てるものとされています。また、食育には家庭、学校、地域の連携が欠かせません。学校においては、給食をはじめ、教科等と連携を図り、子ども達の実態に応じた食育を行っています。ご家庭でも、「食」に関する話題を取り上げていただき、子ども達の健やかな成長のために一緒に食育をすすめていきましょう。



(参考文献:農林水産省HP)

自分の歯を大切に



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康のためには、日常の歯磨きだけでなく、よくかんで食べることが大事だと言われています。

「よくかむこと」はなぜ歯によいの?



給食では、歯と口の健康週間にちなんで、かむことを意識した「ごぼうと牛肉の炒め煮」を取り入れています。また、毎月一回歯の健康により栄養素(たんぱく質、カルシウム)を積極的に取り入れた「歯によい献立」を実施しています。



最新情報・レシピはホームページをご覧ください

昨年度まで献立表に掲載していた新献立や学校給食レシピコンクール入賞献立のレシピは、市のホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

【公式】Instagram



学校給食レシピコンクール入賞献立



その他 レシピ

