



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 かいかに キャベツのしょうがいため はくとうコンポート	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく しめどうふ、たまご	にんじん ★たまねぎ ☆キャベツ しょうが はくとうコンポート	653	24.5	22.2
						815	30.8	28.0
3	火	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム じゃがいものインドふう あいものしまさんわかめと とうふのスープ りんごヨーグルト	☆パン あまおういちごジャム ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうふ ★わかめ りんごヨーグルト	にんじん しょうが ★たまねぎ グリンピース しろねぎ	685	23.6	24.6
						845	29.1	30.8
4	水	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ポークシューマイ とうふのからめに	★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 ポークシューマイ とうふ	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	620	25.8	18.6
						809	34.5	24.4
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 みかんゼリー	パン ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ あいびきにく 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	616	24.5	21.5
						798	31.7	26.9
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 アセロラゼリー	★ごはん さとう あぶら でんぶん アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく けいにく たまご	ごぼう いとこんやく にんじん ★こまつな ★たまねぎ	626	21.5	19.1
						776	26.6	23.7
9	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ (ちゅうのうソース) ゆでやさいサラダごまふうみ かばちのみそしる	★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 かばち ★たまねぎ	618	22.2	19.0
						761	26.4	23.0
10	火	キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム なつやすいたつぷりキタウーユー 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	かばち ★トマト トマト(かん) ★こまつな ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ	695	24.8	29.6
						842	30.0	35.7
11	水	きたきゅうしゅうやさい いっばいドライカレー ぎゅうにゅう ミックスフルーツ ヨーグルト	★ごはん でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく ヨーグルト	にんじん ★こまつな ★トマト しょうが ★たまねぎ おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	589	18.8	12.6
						714	21.9	14.1
12	木	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぎゅうにくコロッケ(ちゅうのうソース) キャベツソテー ひらめんビーフンいりスープ	パン ぎゅうにくコロッケ あぶら ひらめんビーフン	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ けいにく	☆キャベツ ★こまつな しろねぎ きくらげ かばすかじゅう	617	23.4	23.9
						760	28.6	29.3
13	金	ごはん ぎゅうにゅう かわりマーボー チンゲンサイとたまごのいためもの	★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 あいびきにく みそ たまご	にんじん しょうが ★たまねぎ しろねぎ ☆チンゲンサイ	603	21.8	19.3
						763	27.2	23.9

★＝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	ざいりよう			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			
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(シロップづけ)	646	20.7	21.0
						806	25.8	26.4
17	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チキンナゲット カボナータ やさスープ	パン オレンジマーマレード さとう オリーブあぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット ベーコン	★トマト にんじん ピーマン なす ★たまねぎ ☆キャベツ	552	18.9	18.0
						771	27.1	26.8
18	水	もずくどん ぎゅうにゅう チャンブルー 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	588	24.1	17.2
						725	30.1	20.9
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに じゃがいものばいにくあえ すましじる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも おわらふ	☆ぎゅうにゅう さば みそ ★わかめ	しょうが ばいにく ★こまつな ★たまねぎ ☆しいたけ	589	25.9	18.7
						678	28.1	18.9
20	金	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 やさいのペペロンチーノ おうとうコンポート	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 でんぷん	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに 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 おうとうコンポート	616	24.8	21.5
						789	32.2	26.2
23	月	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ レバーとポテの バーベキューソースあえ ごもくワントンスープ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら ウェーブワントン	☆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	662	26.1	23.1
						837	32.8	28.9
24	火	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう ミックスジャム ぶたのかくにうどん にんじんシリシリ(たまごいり) シークワーサーゼリー	くろざとうパン ミックスジャム うどん くろざとう 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	698	23.7	29.7
						923	31.1	38.9
25	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ とうふいりちゅうかふうに 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 ひじきふりかけ あいびきにく とうふ	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	600	24.1	20.2
						751	30.1	25.0
26	木	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ツナチーズじゃがいも シェフのミネストローネ ぶどうゼリー	パン チョコアンドホワイト ★じゃがいも あぶら あかいんげんまめ オリーブあぶら ぶどうゼリー	☆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	631	23.3	23.3
						772	29.5	27.4
27	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(かつおぶし) 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 かつおぶし ぎゅうにく きざみのり	にんじん さやいんげん ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	645	24.0	19.5
						793	28.2	23.2
30	月	パン ぎゅうにゅう はちみつ チリコンカン しろいんげんのポタージュ	パン はちみつ 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 だいず だっしふんにゅう なまクリーム	トマト(かん) ★たまねぎ	680	29.8	21.8
						863	38.5	27.4

		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	630 (620)	23.6 (20.2～31.0)	21.2 (13.8～20.7)	360 (330)	95 (48)	3.0 (3.0)	302 (200)	0.48 (0.40)	0.56 (0.40)	53 (25)	6.5 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	790 (790)	29.5 (25.7～39.5)	26.2 (17.6～26.3)	401 (430)	122 (114)	3.8 (4.5)	409 (300)	0.61 (0.50)	0.66 (0.60)	62 (35)	8.7 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	790 (790)	29.5 (25.7～39.5)	26.2 (17.6～26.3)	401 (340)	122 (124)	3.8 (4.0)	409 (310)	0.61 (0.50)	0.66 (0.60)	62 (35)	8.7 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

【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、と言われています。

<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

