



7月は、食欲増進に効果のある香辛料や酢を使った献立を取り入れ、暑さをのりきるための食事の工夫を知らせます。
また、体を冷やす夏野菜を使った献立を取り入れ、夏バテ予防の工夫を知らせます。

※ 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			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					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ			
1	火	夏野菜ポークカレーライス (麦ご飯)	豚肉 大豆		★かぼちゃ ★トマト green pepper(ピーマン)	しょうが たまねぎ	★麦ご飯 小麦粉	油 マーガリン	948	32.5	28.1	
		牛乳		☆牛乳								
		鶏肉のコロコロソテー	鶏肉		 		小麦粉	油				
		牛乳寒天入りミックスフルーツ		牛乳寒天		パインアップル(缶) 黄桃(缶)					かぼちゃ、トマト、ピーマンなどの夏野菜をたっぷり使った夏野菜ポークカレーライスを食べ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。	
2	水	減量ご飯					★減量ご飯		784	28.4	22.9	
		牛乳		☆牛乳								
		ひじきふりかけ		ひじきふりかけ								
		食欲そそる スパイシー焼きうどん	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	乾めん	油			カミカミ献立として、菌に良いカルシウムたっぷりの「ししゃもフライ」を取り入れています。よくかんで食べましょう。	
		ししゃもフライ		ししゃもフライ(子持ち)				油				
3	木	えだ豆				えだ豆						
		ご飯					★ご飯			821	34.3	22.4
		牛乳		☆牛乳								
		【新】卵入りゴーヤチャンプルー	しめ豆腐 卵 まぐろ油漬			☆にがうり		油			にがうりは別名ゴーヤとも呼ばれています。独特の苦みは、夏バテ予防に効果があります。給食では、苦手な人も挑戦しやすいように、炒める前にさつとゆでて苦みを抑えています。	
		【新】ごま香る豚汁	豚肉 みそ		★小松菜	キャベツ しょうが とうもろこし ☆もやし	★じゃがいも	ごま ごま油				
4	金	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料								
		ミートソースサンド (スライスチーズ)	豚ひき肉	スライスチーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ	パン レンズ豆 砂糖 でん粉	油	789	36.5	26.0	
		牛乳		☆牛乳								
		パンプキンスープ	豆乳	脱脂粉乳	★かぼちゃ	たまねぎ		マーガリン			「パンプキンスープ」は、じっくり煮込んだ若松区産のかぼちゃとたまねぎをミキサーにかけ、なめらかに仕上げたポタージュスープです。	
7	月	冷凍スライスパイン				パインアップル						
		五目ずし	凍り豆腐	しらす干し	にんじん	干しいたけ	★ご飯 砂糖		794	29.9	20.7	
		牛乳		☆牛乳								
		厚焼卵	厚焼卵								和食料理人の松山さん考案のセタそうめん汁です。夜空に浮かぶ天の川を想像しながら、おいしくいただきます。	
		セタそうめん汁	魚そうめん 鶏ひき肉		にんじん	たまねぎ 白ねぎ とうもろこし	ふ、でん粉	油				
8	火	セタゼリー					セタゼリー					
		ご飯					★ご飯		864	35.4	29.8	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】青のリレバーポテト	鶏レバー	青のり			★じゃがいも	油			油で揚げたレバーとじゃがいもを、塩、こしょうで味付けし、青のりをまぶして風味豊かに仕上げています。	
		豆腐の中華風スープ	豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きくらげ		ごま油				
9	水	あさりの佃煮	あさりの佃煮									
		ご飯					★ご飯		834	34.6	25.4	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】野菜たっぷり麻婆豆腐	鶏ひき肉 豆腐 みそ			しょうが ★なす たまねぎ ★たけのこ	砂糖 でん粉	油 ごま油			「野菜たっぷり麻婆豆腐」は、みずみずしい夏野菜のなすや、市内産のたけのこが入っています。旬や地場産の食材を味わいましょう。	
		焼きギョーザ	ギョーザ					油				
10	木	【新】豚肉とキャベツの ピリ辛ガーリックソテー	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ		油 ごま油				
		パン					パン		863	36.3	36.8	
		牛乳		☆牛乳								
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム			若松区産のじゃがいもを使った「ポークビーンズ」や、小倉南区産の小松菜を使った「野菜のアーモンド炒め」を味わって食べましょう。	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ	★じゃがいも	油				
		野菜のアーモンド炒め		しらす干し	★小松菜	キャベツ		アーモンド 油				
		ムース					ムース					

★＝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			
11	金	ご飯					★ご飯		785	29.7	19.0	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】トマト鶏じゃが	鶏肉		★トマト さやいんげん トマト(角切り) 缶	たまねぎ 糸こんにゃく	★じゃがいも 三温糖	油	小倉南区産の旬のトマト入りの「トマト鶏じゃが」は、トマトの酸味でさっぱりした味付けになっています。			
		納豆(たれ付)〈かつお節〉 青のりキャベツ	納豆 かつお節					油				
14	月	【新】タイ風まぜご飯 「ガバオライス」	鶏ひき肉		にんじん パセリ green pepper(ピーマン)	たまねぎ ★たけのこ ☆しめじ かぼす果汁	★ご飯 砂糖	油	784	30.8	22.4	
		牛乳	ワールドツアー2025 (タイ)	☆牛乳						「えびと卵のトムヤムスープ」は、世界三大スープの一つとしても知られるタイのトムヤムクンをアレンジした献立です。暑い夏でも食欲がわくようにかぼす果汁を使ってさっぱりとしたスープに仕上げています。		
		【新】コンソメポテト					★じゃがいも	油				
		【新】えびと卵のトムヤムスープ	えび 卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ かぼす果汁	でん粉					
15	火	パン(県産小麦粉)					☆パン		853	36.3	34.7	
		牛乳		☆牛乳								
		黒豆きなこクリーム						黒豆きなこクリーム				
		ツナのカレーポテト	まぐろ油漬け			たまねぎ グリーンピース	★じゃがいも 砂糖	油				
		【新】ホキのココロ マーマレード照り焼き	ホキ				オレンジマーマレード でん粉	油				
		【新】しもしみ豆腐の みそ豆乳スープ	ベーコン みそ 凍り豆腐 豆乳		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし		油				
16	水	【新】びりんめし	日本全国味めぐり献立 (熊本)	しめ豆腐 油揚げ	にんじん	ごぼう 干しいたけ	★ご飯 三温糖	ごま 油	801	32.1	24.2	
		牛乳		☆牛乳						熊本県の郷土料理「びりんめし」は、しばった豆腐を油で炒めるときの音が「びりん、びりん」と聞こえることからついた名前だそうです。		
		【新】タイピーエン	豚肉 かまぼこ		にんじん ★小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	はるさめ	油				
		ゆで卵	卵									
17	木	ご飯					★ご飯		784	31.7	23.4	
		牛乳		☆牛乳								
		さばのさっぱり煮 じゃがいもの赤じそ炒め	さば			しそ粉	しょうが	三温糖		夏が旬の「冬瓜」は、厚い皮に包まれていて、冬まで保存できることが名前の由来となっています。		
		冬瓜のみそ汁	厚揚げ みそ		★小松菜	たまねぎ 冬瓜						

	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	823	33.0	25.8	437	139	3.9	425	0.73	0.72	36	8.1	2.9
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

学校給食献立レシピコンクール

今年度も中学生を対象に、「学校給食献立レシピコンクール」を実施します。
夏休みに考えて応募してみませんか？

テーマ 北九州市の地場産食材を使用した給食で食べたい献立

応募条件

- ① 指定食材(地場産の食材)を一品以上使用すること。
- ② 地場産食材の旬を意識し、食材を生かした献立であること。
- ③ 給食で提供するため、加熱調理を基本とし、大量調理ができる献立であること。
- ④ 市販のタレなどは使用せず、ドレッシングやソース等は手作りすること。
- ⑤ 献立は未発表のオリジナルのものであること。
- ⑥ 応募は1人1品とすること。 しめ切り 9月5日(金)

《指定食材》

※()の中は、地場産食材の使用可能時期です。

- ・キャベツ(11月～3月)
- ・だいこん(12月～2月)
- ・たけのこ(1年中)
- ・ブロッコリー(12月～2月)
- ・わかめ(3月～5月)
- ・じゃがいも(6月)
- ・ロマネスコ(12月)



“おいしい給食大作戦” シェフの北キューミツ星献立

「シェフの北キューミツ星献立」は、北九州市内の和食・洋食・中華の3名のシェフ直伝の献立です。
給食がより楽しみになるように、またいろいろな食材や料理の味を知ってもらうために、それぞれのシェフが北九州市の学校給食のために特別に献立を考えてくださっています。



7月7日

七夕そうめん汁



「七夕そうめん汁」は、八幡西区「御料理まつ山」の店主松山照三さんが考案されました。

昨年度も七夕の行事食として「七夕そうめん汁」が登場し、季節を感じる献立として好評でした。

昆布とかつお節でとっただしに、天の川に見立てた「そうめん」と、夏が旬の「とうもろこし」、星形の「ふ」を彩り良く浮かべています。



入賞したもののうち、特に良かった献立は、給食に登場します。
みなさんからの応募をお待ちしています。
※応募方法など不明なことがありましたら、各学校担当栄養教諭へご相談ください。

【保護者の皆様へ】

食の体験

を広げよう

食体験には、五感を刺激する、食材や料理に関する知識を深める、食文化を理解する、感謝の気持ちを育むなど、良い点が多くあります。

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？

10 食・農の体験をしよう



【買い物をする時のポイント】

地域で採れた旬の食材を選んでみましょう。

旬の物はおいしくて栄養価が高い、地場産物は新鮮・安心・環境にやさしい、という良さがありますよ。

＜ 夏に北九州市で出回っている食材 ＞



野菜や魚など、その季節にどんなものが出回っているか確認してみましょう。



料理にチャレンジ！ ～ 自分でできる料理 ～

三色ご飯（ツナそぼろ）

【材料】（4人分）

・ツナ	100g	・鶏卵	2個
・すりごま	大さじ1	・砂糖	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1/2	・塩	少々
・酒	小さじ1/3	・サラダ油	大さじ1/2
・みりん	小さじ1/2		
・しょうゆ（こいくち）	小さじ1	・きざみのり	少々
		・温かいご飯	880g

【作り方】

- ① ツナは油をきり、よくほぐす。
- ② <A>の調味料を合わせ、煮立たせ、ツナを入れ、煮汁がほぼなくなるまで炒る。
- ③ ごまを加えてツナそぼろを作る。
- ④ 卵を溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑤ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑥ ご飯の上にツナそぼろ、炒り卵、きざみのりをのせる。

焼きのりの上にご飯を広げ、具をのせ、半分に折ったたんでサンドおにぎりにしても☆



耐熱容器にツナと調味料を入れ、混ぜ、ラップをして電子レンジにかけるやり方もあります。

ロールサンド

【材料】

- ・薄切りパン（10枚切り）
- ・マヨネーズ、マーガリン
- ・中にはさむもの（ジャム、レタス、スライスチーズなど）

【作り方】

- ① パンにマーガリンやマヨネーズをぬる。
- ② はさみたい具をのせる。
- ③ 端から巻く。
- ④ ラップで包む。

※ 分量は、自分で食べられる量を考えて作ってみましょう。

サラダや電子レンジを活用した料理など、火を使わなくても作ることができるレシピもあります。インターネットや本などで探して、挑戦してみましょう。

また、市のホームページに、簡単に作ることができるレシピが載っています。

給食レシピ集2をご覧ください。 給食レシピ集2
（かんたん！おいしい！
朝食レシピ+お弁当）

最新情報・レシピはホームページをご覧ください

【公式】
Instagram



学校給食献立レシピ
コンクール受賞献立



給食レシピ集

