

令和7年7月分中学校給食献立表 🥯

北九州市教育委員会 (若松・八幡東・八幡西・戸畑)



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。

					材	料		※ 毎月	つの食材	を英語で表記	己しています。	
日		+15	t) d 1 a /b 0 /	エネルギー	たんぱく質	脂質						
	曜	献立		組織をつくる		調子を整える				9	9	
			I群	2群	3群	4群	5群	6群	ī	ひとくちメー	ŧ	
_		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		このじゃがい		
	火	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		ポークビー		
	1 .	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		【産の小松 のアーモン		
		ムース					ムース		たすが			
			しめ豆腐			ごぼう			Z *** 17-7	(8.74)	<i>,</i>	
		【新】びりんめし 日本全国味め	い献立		にんじん	干ししいたけ	★ご飯 三温糖	ごま 油	801	32.1	24.2	
		牛乳 (熊本)	/ш 1997 (7	☆牛乳		1000 /20/			能木具の)郷土料珥	177116.	
2	水		_	7 1 35		しょうが			****	しぼった豆	,	
_		【新】タイピーエン	豚肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ	はるさめ	油		ときの音が		
					★小松菜	キャベツ きくらげ			ん、びりん	ノ」と聞こえ	こることか	
		ゆで卵	卵						らついた	名前だそう	うです。	
		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						状立として		
3	木	食欲そそる	豚肉		にんじん	たまねぎ	乾めん	油		ウムたっぷ		
		スパイシー焼きうどん				キャベツ	10.7.1			ライ」を取り		
		ししゃもフライ	献立	ししゃもフライ(子持ち)		3.4%=		油		こくかんで	食べま	
		えだ豆				えだ豆	★ まっぱ		しょう。	1	1	
	金	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 野菜の日献立		☆牛乳	green pepper(C= ₹>)		小支机		かげたら	l 、トマト、ピ	ーついか	
4				A 1 10						、ドマド、こ ジ菜をたっ。		
4		鶏肉のコロコロソテー	鶏肉				小麦粉	油		ポークカレ		
		4.回ウェンリン 2		11- 151 min		パインアップル(缶)			を食べて、暑い夏を元気に			
		牛乳寒天入りミックスフルーツ		牛乳寒天		黄桃(缶)			乗り切り		•	
		五目ずし 行事食 七夕	凍り豆腐	しらす干し	にんじん	干ししいたけ	★ご飯 砂糖		794	29.9	20.7	
		牛乳		☆牛乳 *					174	27.7	20.7	
		厚焼卵	厚焼卵	*					和食料理	【人の松山	さん考	
7	月	1 3-10 641								'そうめん氵		
		七夕そうめん汁 シェフの北キ	魚そうめん	1 23	にんじん	たまねぎ 白ねぎ	ふ でん粉	油		かぶ天の		
			場 ひさ 肉		 	とうもろこし			像しながら、おい		しくいただ	
		ナタゼリー ニツ星駅 ご飯					七タゼリー ★ご飯		きましょう	0		
		牛乳		☆牛乳			★~欧		834	34.6	25.4	
		十九		スナル		しょうが ★なす						
			鶏ひき肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	油ごま油		っぷり麻婆		
8	火	[] [] [] [] [] [] [] [] [] []	豆腐 みそ			★たけのこ	15 1/16 (75 1/3	/H = 0./H		みずしい夏		
		焼きギョーザ	ギョーザ			,,,,,,		油	なすや、市			
		【新】豚肉とキャベツの	豚肉		にんじん	キャベツ	1	油ごま油		います。旬 fを味わい		
		ピリ辛ガーリックソテー	17分内		<i>i</i> - <i>n</i>	たまねぎ	<u> </u>	畑 こま畑	性の良例	」と"水イノい 、	みしより 。	
		ご飯					★ご飯		864	35.4	29.8	
		牛乳		☆牛乳					554		2	
9	,	【新】青のりレバーポテト	鶏レバー	青のり			★じゃがいも	油	油で揚け	「たレバー」	とじゃが	
	水	三府の中華国フープ	三佐		にんじん	たまねぎ		ジナンナ		点、こしょう		
		豆腐の中華風スープ	豆腐		小松菜	キャベツ		ごま油	し、青のりをまぶ			
		あさりの佃煮	あさりの佃煮			きくらげ	1		かに仕上	げていま	す。	
-		ご飯	はノビリシノ田黒				★ご飯	+	-			
		牛乳		☆牛乳			7 - 10/		821	34.3	22.4	
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	しめ豆腐 卵	,,,,,,,		A 1= 1 % 2 11	 	N.E.	1-4821114	 ロ タゴ し	フレナ ロボノギ	
		【新】卵入りゴーヤチャンプルー	まぐろ油漬け			☆にがうり		油		:別名ゴーヤ ⁻ 。独特の苦		
10	木					キャベツ しょうが	1		バテ予防に効果が			
		【新】ごま香る豚汁	豚肉 みそ	肉 みそ ★		とうもろこし	★じゃがいも	ごま ごま油	食では、苦手な人も挑		比戦しやす	
				☆もやし					いように、炒める前にさっとゆで ── て苦みを抑えています。			
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					(古みを礼	せん しいます	•	

★=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 ~

(若松・八幡東・八幡西・戸畑)

日				エネルギー	たんぱく質	脂質						
	曜	献立	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	
			I群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ			
		【新】タイ風まぜご飯 《ガパオライス》	鶏ひき肉		にんじん バジル 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	
			ツアー2025 タイ)	☆牛乳					「えびと卵の 世界三大ス			
11	金	【新】コンソメポテト					★じゃがいも 油		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			
		【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		も食欲がわくようにかり を使ってさっぱりとした 仕上げています。			
		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	
14	月	牛乳 お楽しみ献立		☆牛乳					「パンプキンスープ」 くり煮込んだ若松区 ぼちゃとたまねぎを にかけ、なめらかに ポタージュスープで		と 区産のか をミキサー	
		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				
		冷凍スライスパイン				パインアップル						
		生乳		☆牛乳			★ご飯		785	29.7	19.0	
15	火		鶏肉	与约		たまねぎ 糸こんにゃく	★じゃがいも 三温糖		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			
		納豆(たれ付)〈かつお節〉 青のりキャベツ	納豆 かつお節	青のり		キャベツ		油	の酸味でさ になっている		さっぱりした味付け ます。	
		パン(県産小麦粉)					☆パン		853	36.3	34.7	
		牛乳 黒豆きなこクリーム		☆牛乳				黒豆きなこクリーム			した大豆に いこしたも み菜の旨み みしみ豆腐	
16	水		まぐろ油漬け			たまねぎ グリンピース	★じゃがいも 砂糖	<u>-</u>				
		【新】ホキのコロ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】しみしみ豆腐の 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			- ノ 」を味わい	
		ご飯食育の日					★ご飯		784	31.7	23.4	
		牛乳 つきっぱり者 和食献立	さば	☆牛乳		しょうが	三温糖		夏が旬の			
17	木	じゃがいもの赤じそ炒め			しそ粉	55.74	<u>→</u> じゃがいも	油			◇瓜」は、厚い反いて、冬まで保存	
		冬瓜のみそ汁	厚揚げ みそ		★小松菜	たまねぎ 冬瓜				できることが名前の由来と なっています。		
	•	エネルギー たんぱく質	脂質	カルシウム	アグネシウム 鉄	ビタミンA	ビタミンBI ビタ	ミンB2 ビタミン	C 食物繊	維食均	証相当量	
-	N4 / L				200	545	= ,	1	54.14159			

	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BI	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	m g	m g	m g	μg RAE	m g	m g	m g	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をせず、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)





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。

▲"おいしい給食大作戦"♪

シェフの北キュー三ツ星献立

「シェフの北キュー三ツ星献立」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



「七タそうめん汁」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。

【保護者の皆様へ】



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?



【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。





【家庭菜園】

【食事作り】

食の体験

[9]

【工場見学】





【農<mark>林水産省や自治体の</mark> 公式ホームページ・SNS・ YouTube・本などの食育 情報の活用】



【農業・漁業・酪農体験】

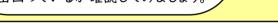
レタスなどの野菜を

はさむ場合は、キッチン

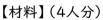
ペーパーなどでしっか

り水気をきって使いま

しょう。



三色ご飯(ツナそぼろ)



・ツナ

・すりごま 大さじⅠ 「・砂糖 大さじⅠ/2 「・酒 小さじⅠ/3

料理にチャレンジ!

〈A〉 · 酒 小さじ1/3 · みりん 小さじ1/2

└しょうゆ(こいくち) 小さじⅠ

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

・鶏卵 2個・砂糖 大さじ1/2

・塩 少々・サラダ油 大さじ1/2

~ 自分でできる料理 ~

) 小さじl ・き ・温

100g

【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。





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よ。

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)

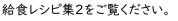
【作り方】

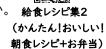
- パンにマーガリンやマヨネーズをぬる。
- ② はさみたい具をのせる。
- ③ 端から巻く。
- ④ ラップで包む。
- ※ 分量は、自分で食べられる量を 考えて作ってみましょう。

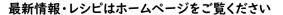
サラダや電子レンジを活用した料理など、火を 使わなくても作ることができるレシピもあります。 インターネットや本などで探して、挑戦してみま

しょう。 また、市のホームページに、簡単

また、巾のホームペーンに、間里 に作ることができるレシピが載って います。









【公式】



学校給食献立レシピ 製 コンクール受賞献立



給食レシピ集

