

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。



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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの		
1	火	【新】まぜめし ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース 【新】タイピーエン  日本全国味めぐり献立 (熊本県)	★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	673	なんばん ぎゅうにゅう 【新】まぜめし ししゃもフライタルタルソース 【新】タイピーエン
			ワールドツアー2025 (タイ)	パン オレンジマーマレード ひらめんビーフン さとう あぶら ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ かぼすかじゅう	
2	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード パッタイ 【新】たまごのトムヤムスー ムース	★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	869	ちいさいパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード パッタイ 【新】たまごのトムヤムスー ムース
			ワールドツアー2025 (タイ)	パン オレンジマーマレード ひらめんビーフン さとう あぶら ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ かぼすかじゅう	
3	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ かきたまじる	★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	611	なんばん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ かきたまじる
			★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	782	
4	金	パン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム チキンのてりに やさいソテー とうにゅうのパンパキンスープ	★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	655	パン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム チキンのてりに やさいソテー とうにゅうのパンパキンスープ
			パン チョコだいちずクリーム さとう てんぷん あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ピーマン キャベツ ★かぼちゃ たまねぎ	828	
7	月	ごしきちらしずし ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる たなばたゼリー  行事食 セタ  シェフの北キュー三ツ星献立	★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	621	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ごしきちらしずし たなばたそうめんじる たなばたゼリー
			★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	769	
8	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのケチャップに 【新】じゃがいもと さやいんげんのソテー とうふのちゅうかふうスープ	★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	638	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのケチャップに 【新】じゃがいもと さやいんげんのソテー とうふのちゅうかふうスープ
			パン ミックスジャム さとう ★じゃがいも マーガリン ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく ぶたにく とうふ	しょうが さやいんげん にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ	829	
9	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】やさいマーボーどうふ キャベツとにんじんの ごまぜいため	★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	597	なんばん ぎゅうにゅう 【新】やさいマーボーどうふ キャベツとにんじんの ごまぜいため
			★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	762	
10	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ なすのミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため ぶどうゼリー  お楽しみ献立	★ごはん さんおんとう あぶら タルタルソース はるさめ	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ししゃもフライ(こもち) ぶたにく てんぷら	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	634	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ なすのミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため ぶどうゼリー
			パン スパゲッティ さとう あぶら ローストアーモンド ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく スライスチーズ ぶたひきにく チーズパウダー	にんじん トマトピューレ たまねぎ ★なす グリンピース ★こまつな キャベツ	837	

★=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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが なっとう あおのりキャベツ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう あおのり	★トマト トマト(かん) たまねぎ キャベツ	595	なんばん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが ひきわりなっとう
						729	あおのりキャベツ
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー(たまごいり) 【新】もずくのみそしる アセロラゼリー 	★ごはん あぶら ★じゃがいも アセロラゼリー 	☆ぎゅうにゅう しめどうふ ぶたにく たまご みそ もずく	にんじん ながうり こまつな たまねぎ	602	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー
						750	【新】もずくのみそしる アセロラゼリー
15	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ミートポテト とうにゅうスープ	パン りんごジャム ★じゃがいも でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく あらびきウインナー みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	589	パン ぎゅうにゅう りんごジャム
						765	ミートポテト とうにゅうスープ
16	水	なつやさいポークカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ ヨーグルト 	★ごはん こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが たまねぎ ★なす みかん(かん) おうとう(かん)	646	なんばん ぎゅうにゅう なつやさいポークカレーライス
						799	ミックスフルーツ ヨーグルト
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに 【新】じゃがいものあかじそいため とうがんとけいにくのすましじる 	★ごはん ★じゃがいも あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう さばのみそに けいにく	しそこ にんじん ★こまつな とうがん	591	なんばん ぎゅうにゅう さばのみそに
						826	【新】じゃがいものあかじそいため とうがんとけいにくのすましじる

		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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> 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	617 (620)	24.4 (20.2~31.0)	20.2 (13.8~20.7)	359 (330)	96 (48)	3.1 (3.0)	343 (200)	0.50 (0.40)	0.59 (0.40)	39 (25)	5.6 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	790 (790)	31.7 (25.7~39.5)	25.3 (17.6~26.3)	408 (430)	129 (114)	4.1 (4.5)	483 (300)	0.66 (0.50)	0.72 (0.60)	50 (35)	7.9 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	790 (790)	31.7 (25.7~39.5)	25.3 (17.6~26.3)	408 (340)	129 (124)	4.1 (4.0)	483 (310)	0.66 (0.50)	0.72 (0.60)	50 (35)	7.9 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

## 学校給食献立レシピコンクール

今年度も小学部6年生の児童と中・高等部の生徒(全学年)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・11月~12月)



### “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  
セタそうめん汁



「セタそうめん汁」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。

昨年度もセタの日に「セタそうめん汁」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、星形の「ふ」を浮かべています。



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。

【買い物】 【家庭菜園】 【食事作り】 【工場見学】

## 食の体験

【農林水産省や自治体の公式ホームページ・SNS・YouTube・本などの食育情報の活用】 【農業・漁業・酪農体験】

## 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）



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☆

#### 【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	・きざみのり	少々
・しょうゆ（こいくち）	小さじ1	・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。



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



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しましょう。

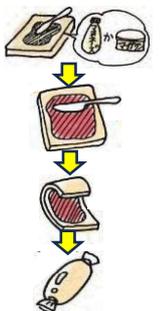
#### 【材料】

- ・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

