



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	こんだて	ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質		
			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	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
1	火	なつやさいポークカレーライス (おぎごはん) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかんてんいり ミックスフルーツ	野菜の日献立 ★おぎごはん こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにゅうかんてん	★かぼちゃ ★トマト green pepper(ピーマン) しょうが たまねぎ パインアップル(かん) おうとう(かん)	677	19.8	18.0
		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」を食べて、暑 い夏を元気に乗り切りましょう。						
2	水	ちいさいこめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム しよくよくそそる スパイシーやきうどん ししゃもフライ えだまめ	☆こめこパン ミルククリーム かんめん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ(こもち)	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	672	27.2	29.3
		今月のカミカミこん立は、歯によ いカルシウムたっぷりの「ししゃ もフライ」です。骨まで丸ごとよく かんで食べましょう。						
3	木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】たまごいり ゴーヤチャンプルー あさりのつくだに 【新】ごまかおるぶたじる	★ごはん あぶら ★じゃがいも ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう しめどうふ たまご まぐろあぶらづけ あさりのつくだに ぶたにく みそ	☆にがうり ★こまつな キャベツ しょうが とうもろこし ☆もやし	649	27.5	19.7
		にがうり(ゴーヤ)の独特の苦み は、夏バテ予防に効果がありま す。苦手な人もちょう戦しやすい ように、いためる前にさっとゆてて苦 みをおさえています。						
4	金	ミートソースサンド (せわりパン)〈スライスチーズ〉 ぎゅうにゅう パンプキンスープ れいとうスライスパイン	お楽しみ献立 せわりパン レンズまめ さとう でんぶん あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたひきにく とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん トマトピューレ たまねぎ ★かぼちゃ パインアップル	664	30.7	23.2
		「パンプキンスープ」は、じっくりに こ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	ごもくずし ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる たなばたゼリー	★ごはん さとう そうめん ふ でんぶん あぶら たなばたゼリー	☆ぎゅうにゅう こおりどうふ しらすばし とりひきにく	にんじん ほししいたけ たまねぎ しろねぎ とうもろこし	604	20.5	12.2
		和食料理人の松山さん考案の 「七夕そうめん汁」です。夜空に うかぶ天の川を想像しながら、 おいしくいただきます。						
8	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】あおのりレバーポテト とうふのちゅうかうふうスープ	パン ミックスジャム ★じゃがいも あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー あおのり とうふ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きくらげ	665	29.1	27.8
		油であ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よく仕上げ ています。						
9	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】やさいたっぷり マーボーどうふ 【新】ぶたにくとキャベツの ピリからガーリックソテー ムース	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ムース	☆ぎゅうにゅう とりひきにく どうふ みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ ★たけのこ ★なす にんじん キャベツ	682	27.2	21.6
		「野菜たっぷりマーボーどうふ」 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(しゅん)や地場産の 食材を味わいましょう。						
10	木	パン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム ポークビーンズ やさいのアーモンドいため	パン チョコだいちクリーム ★じゃがいも あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しらすばし	にんじん たまねぎ ★こまつな キャベツ	654	28.5	28.5
		地元のめぐみに感謝して、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「野菜のアーモンドい ため」をいただきます。						

★＝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 ～



日 曜		こんだて	ざいりょう			エネルギー	たんぱく質	脂質
			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	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】トマトとりじゃが なっとう(たれつき) くかつおぶし 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 けいにく なっとう あおのり かつおぶし	★トマト トマト(かん) さやいんげん たまねぎ いとこんにやく キャベツ	636	24.5	16.1
						「トマトとりじゃが」は、人気の肉 じゃがに旬(しゅん)の小倉南区 産トマトを加えて、夏らしくさっぱ り食べられるように考えました。		
14	月	【新】タイふうまぜごはん 《ガバオライス》 ぎゅうにゅう 【新】えびとたまごの トムヤムスープ	★ごはん さとう あぶら でんぷん ワールドツアー2025 (タイ) 	☆ぎゅうにゅう とりひきにく えび たまご	にんじん ★たけのこ green pepper(ピーマン) バジル たまねぎ ☆しめじ かぼすかじゅう チンゲンサイ きくらげ	565	23.8	13.9
						タイ料理は、香しき料や香味野 菜、ハーブを多く使い、から味、 酸味、あま味などのいろいろな 味を組み合わせた味付けに特 ちょうがあります。		
15	火	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ツナのカレーポテト 【新】しみしどうふの みそとうにゅうスープ	パン くろまめきなこクリーム ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン こおりどうふ みそ とうにゅう	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ とうもろこし	644	24.6	27.9
						「しみしどうふのみそ豆乳スー プ」は、ベーコンやこおりどうふ、 たっぷりの野菜を、豆乳でにこ んだ洋風のスープです。		
16	水	【新】びりんめし ぎゅうにゅう 【新】タイピーエン	日本全国味めぐり献立 (熊本) ★ごはんさんおんとう ごま あぶらはるさめ	☆ぎゅうにゅう しめどうふ あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	にんじん 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	589	21.3	15.6
						熊本県の郷土料理「びりんめし」 は、どうふを油でいためるときの 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。		
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのさっぱり じゃがいものあかじそいため とうがんのみそする	食育の日 和食献立 ★ごはんさんおんとう ★じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	しょうが しそ ★こまつな たまねぎ とうがん	679	28.7	22.0
						夏が旬(しゅん)の「冬瓜(とう がん)」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。		

	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	645	25.6	21.2	350	107	3.0	326	0.53	0.59	27	6.0	2.2
給食の基準量	650	21.1～32.5	14.4～21.7	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

学校給食献立レシピコンクール

今年度も6年生を対象に、「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)

“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。

昨年度もセタの行事食として登場し、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？



【買い物をする時のポイント】

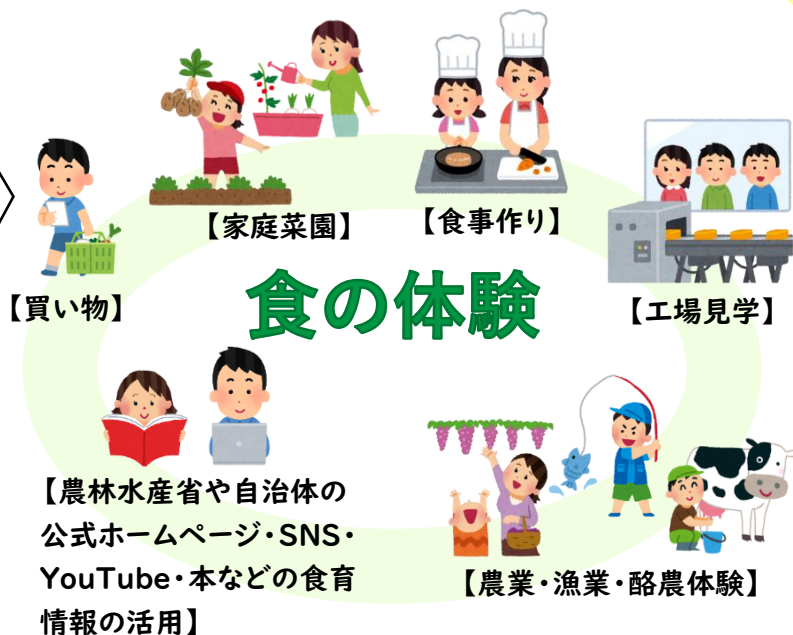
地域で採れた旬の食材を選んでみましょう。

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

