



令和7年8・9月分小学校給食献立表



北九州市教育委員会
(門司 小倉北 小倉南)



8.9月は、夏の疲れから体を回復させるため、体の調子を整えるはたらきのある野菜を取り入れています。
また、9月の減塩推進月間にちなんで、だしをきかせた和食の献立を通して減塩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		
8/27	水	【新】やきにくどんぶり ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめと とうふのスープ れいとうパン	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ★わかめ	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ ☆えのきだけ パインアップル	616	20.1	19.7
						「焼肉どんぶり」は、牛肉と野菜をあらかじめ味つけていたため、具を、ご飯にのせて食べる新こん立です。		
8/28	木	【新】てりやきバーガー (まるパン) ぎゅうにゅう フライドポテト なつやさいのABCスープ	まるパン さとう でんぷん じゃがいも あぶら マカロニ レンズまめ	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん トマト(かん) ピーマン たまねぎ キャベツ	656	27.9	25.1
						ハンバーグを砂糖、みりん、しょうゆで照り焼きにしています。パンにはさんで「照り焼きバーガー」にして食べましょう。		
8/29	金	【新】831すきっちゃん チキンライス ぎゅうにゅう ジャーマンサラダ ヨーグルト 野菜の日献立	★ごはん さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン ヨーグルト	にんじん トマト(かん) ピーマン たまねぎ corn(とうもろこし) ★たけのこ	656	21.3	18.3
						8月31日の野菜の日にちなんで「831(やさい)すきっちゃんチキンライス」は、北九州市産のたけのこの食感がアクセントになり、野菜をおいしく食べることができます。		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら あさりいりひじきのいために あつあげのみそ	★ごはん あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ひじき あつあげ ししゃもてんぷら(こもち) あさりのつくだに みそ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	617	21.0	19.3
						あさりやひじきには、カルシウムや鉄など、成長期に必要な栄養素が豊富にふくまれています。		
2	火	【新】スパイシーナン (ナン[けんさんこむぎこ]) ぎゅうにゅう コーンチャウダー メロンクリーム ソーダふうゼリー お楽しみ献立	☆ナン レンズまめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも マーガリン メロンクリームソーダふうゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん トマト(かん) えだまめ たまねぎ corn(とうもろこし)	700	27.8	19.4
						「スパイシーナン」は、とりひき肉や野菜などを使ったピザソース風の具を、ナンにつけて食べる新こん立です。		
3	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに 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 だしをきかせた 和食献立	★ごはん さんおんとう じゃがいも あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば けいにく	しょうが しそ にんじん ★こまつな とうがん	682	30.4	21.1
						9月の北九州市減塩推進月間にちなみ、かつお節とこんぶのだしをきかせたすまし汁を取り入れています。だしのおいしさを味わいましょう。		
4	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば とうもろこし いりこのからめあえ みかんジュース	パン ちゅうかめん あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら いりこ	にんじん たまねぎ キャベツ corn(とうもろこし) みかんジュース	590	25.3	16.3
						福岡県産をふくむ九州産の温州(うんしゅう)みかん100パーセントのジュースで、ビタミンC(シー)や水分を補給しましょう。		
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう 【新】チンジャオロース 【新】やきギョーザ たまごとコーンのスープ	★むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ギョーザ たまご	にんじん ピーマン ★たけのこ たまねぎ きくらげ corn(とうもろこし)	644	22.6	17.4
						全ての小学校にスチームコンベクションオープン(スチコン)が設置され、焼き物料理を提供できるようになりました。これからスチコンを活用したこん立がたくさん登場します。		
8	月	くろざとうばん ぎゅうにゅう 【新】ほうれんそうオムレツの ホワイトソース シェフのミネストローネ シェフの北キューミツ星献立	くろざとうパン でんぷん オリーブあぶら ミックスビーンズ	☆ぎゅうにゅう ベーコン ほうれんそうオムレツ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト(かん) corn(とうもろこし)	624	23.3	27.3
						今日の給食で使っているオリーブ油は、イタリアなどの地中海に面した地域でよく採れるオリーブの実をしばって作られる油です。		
9	火	てつぶんもりもりふかがわめし ふうまぜごはん ぎゅうにゅう 【新】しおちゃんこ 日本全国味めぐり献立 (東京都)	★ごはん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう あさり とうふ あぶらあげ とりにくだんご	にんじん ★こまつな しょうが ごぼう キャベツ しろねぎ ほししいたけ	607	23.5	18.0
						「ちゃんこ」とは、力士たちが食べる料理で、もともとは大きなべてにこの料理として知られていました。		
10	水	パン ぎゅうにゅう チョコだいずクリーム 【新】チーズいりミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	パン チョコだいずクリーム じゃがいも でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく きざみチーズ ベーコン みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ☆しめじ	625	23.6	25.7
						「チーズ入りミートポテト」は、これまでのミートポテトにコクのあるチーズを加えてアレンジしたこん立です。		

★＝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 もとなるもの	おもにからだを つくるもとなるもの	おもにからだのちょうしを とどのえるもとなるもの	kcal		g		g				
						ひとくちメモ								
11	木	おやごどんぶり ぎゅうにゅう キャベツともやしのピリから ごまずいため アーモンドいりこ	★ごはん さんおんとう あぶら さとう ごま アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ☆もやし キャベツ	684		28.7		24.2	「ピリからごま酢いため」は、暑い時期にも食欲が増すよう、酢と一味とうがらしを使ってさっぱりピリからに仕上げています。			
12	金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご てんぷらのかんろに さわにわん	★ごはん さんおんとう じゃがいも	☆ぎゅうにゅう あつやきたまご てんぷら ぶたにく	こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ ほししいたけ しろねぎ	656		26.3		19.1	「さわにわん」の「さわ」には「たくさんの」という意味があり、数多くの食材を千切りした具だくさんの汁物です。			
16	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう りんごジャム いわしかりかりフライ 【新】いろどりナポリタン キャベツのアーモンドいため	パン りんごジャム あぶら スパゲッティ アーモンド	☆ぎゅうにゅう ベーコン いわしかりかりフライ(こもち) ふんまつチーズ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	647		22.3		24.8	「いろどりナポリタン」は、家庭科の教科書にのっている「いろどりいため」にスパゲッティを加えてアレンジしたこん立です。			
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもとふくめに なっとう(たれつき) キャベツとツナのいためもの	★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 まぐろあぶらづけ	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ いとこんにやく	668		24.6		18.8	じゃがいものビタミンCは、てんぷんに守られているため、加熱してもこわれにくいのが特ちょうです。			
18	木	【新】フィッシュフライサンド (やさいたタルソース) (せわりパン) ぎゅうにゅう やさいスープ	せわりパン あぶら ノンエッグマヨネーズ ひよこめ	☆ぎゅうにゅう ホキフライ	キャベツ にんじん たまねぎ corn(とうもろこし)	611		22.9		24.9	「フィッシュフライ」の魚は、「ホキ」というタラの仲間の白身魚です。パンにはさんで、手作りの野菜タルタルソースといっしょに食べましょう。			
19	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さばのおやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	★ごはん さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう しおさば あつあげ みそ	にんじん ごぼう かぼちゃ ★こまつな たまねぎ	707		32.8		24.6	スチコンを使った焼き魚の「さばの塩焼き」が初登場です。さばには血液をさらさらにする効果があります。			
22	月	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのバーベキューソースあえ キャベツのじゃこいため とんこつはるさめスープ	パン ミックスジャム さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー しらすばし やきぶた	りんご かばすかじゅう キャベツ にんじん チンゲンサイ corn(とうもろこし) きくらげ	645		29.5		24.7	レバーには、貧血を予防する鉄が多くふくまれています。人気のバーベキューソースであえています。よくかんで食べましょう。			
24	水	ごはん ぎゅうにゅう ジアカンドウフふう あつあげのいためもの にんじんシリシリ(ごまいり)	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ まぐろあぶらづけ	にんじん こまつな たまねぎ きくらげ	631		24.2		21.4	とうふを厚く切って油であげた厚あげは、表面が固くなりとうふよりくずれにくいので、いためものにも使われます。			
25	木	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム 【新】ペリペリチキン 【新】まめとやさいのにこみ 《チャカラカ》 【新】ソーセージのスープ 《ポーアウォスのスープ》	パン ミルククリーム はちみつ でんぷん ミックスピーンズ レンズまめ さとう じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく フランクフルトソーセージ	ピーマン にんじん キャベツ トマト(かん) たまねぎ	671		27.3		27.4	南アフリカで親しまれている「ペリペリチキン」の「ペリペリ」とは、「とうがらし」という意味で、とうがらしをきかせた調味料で味付けしたとり肉料理です。			
26	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース りんご(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	648		18.7		16.2	給食のカレーは、給食室で手作りしたルーと、あま味や風味を加えるかくし味のりんごがおいしさのひけつです。			
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	★むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	649		25.7		19.3	給食の麦ご飯は、米に対して1割の福岡県産大麦を加えています。大麦には、おなかの調子を整えるはたらきがあります。			
30	火	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム ツナのカレーソースペンネ やさいのオイスターソースいため	☆パン いちごジャム マカロニ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ	616		23.5		21.7	パンの先に似た形をしたパスタの一種のペンネに、ツナと野菜をカレー風味でにこんだソースがよくからみます。			
		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		646	24.9	21.5	356	92	3.0	262	0.48	0.56	29	5.9	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	

お知らせ＜おいしい給食大作戦＞

市内の全小学校にスチームコンベクションオープンが設置されました。8・9月は、これまで提供できなかった照り焼きバーガーや焼きギョーザ、さばの塩焼き、ペリペリチキンを献立に取り入れています。10月以降もスチームコンベクションオープンを活用した新献立が登場します。お楽しみに！！

【保護者の皆様へ】

災害に備えよう

9月1日は「防災の日」

8月30日～9月5日は「防災週間」

日本は、地震、津波、豪雨、台風など、自然災害が多い国です。

災害はいつ起こるか分かりません。

家族で食料・飲料などの備蓄が十分にあるか確認したり、非常用持ち出しバックを準備したり、災害が起きる前にできることをしておきましょう。



最低3日分、できれば7日分の備蓄が必要です！

災害後は、電気やガス、水道などのライフラインの復旧まで1週間以上、食料支援まで数日かかることが予想されます。防災用の非常食など、特別なものを用意するのではなく、普段よく食べているもので、保存のきくものを備えるようにしましょう。

<備えるもの>

① 水



1人1日3リットルが目安。

水は命の維持に欠かせません。直接飲用する水は最低1人1日1リットル必要で、調理などに使用する水も含めると3リットルが目安です。

② カセットコンロ・カセットボンベ



1人1週間で6本が目安。

調理はもちろん、お湯を沸かししたり、暖をとったりすることができます。

(カセットボンベの使用期限:約7年)

③ 食料品



- ・米、レトルトご飯、ロングライフパン
- ・乾麺(そうめん、うどん、パスタなど)
- ・肉・魚・豆・野菜・果物の缶詰
- ・カレーなどのレトルト食品
- ・切り干しだいこんなどの乾燥野菜
- ・日持ちする野菜
- ・カップ麺、フリーズドライのスープ
- ・シリアル、お菓子、乾パン など

ローリングストック(日常備蓄)をしましょう

ローリングストックとは、普段食べているものを少し多めに買って置き、普段の食事で食べながら、食べた分だけ買い足す方法です。



9月は「北九州市減塩推進月間」です



日本の食生活には、みそやしょうゆなどの調味料が欠かせませんが、気が付かないうちに塩分をとり過ぎているかもしれません。塩分をとり過ぎると、高血圧症などの原因となり、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

だしのうま味や、素材の味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。

ご家庭でも、うす味(=減塩)を心がけましょう。

～給食での減塩の取り組み～

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



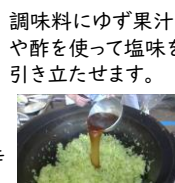
給食レシピ集



香辛料や酢などの
酸味を利用する。



カレー粉の香りと辛みをプラスします。



調味料にゆず果汁や酢を使って塩味を引き立たせます。



だしをきかせる。
汁物は具たくさんにする。



具たくさんにすることで、塩分の多い汁の量を減らし、野菜を多く摂ることができます。

いりこやこんぶ、かつお節、干しいたけなどのだしのうま味を使って、おいしく仕上げています。



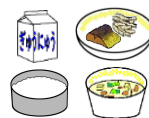
旬の食材を使う。



おいしくて栄養価が高い旬の食材や地場産物を使っています。

<だしをきかせた和食献立>

北九州市減塩推進月間にちなんで、こんぶとかつお節のだしをきかせ、旬の冬瓜を使った「冬瓜と鶏肉のすまし汁」を取り入れています。



塩分が少なくてもおいしく食べられるよう、様々な工夫をしています。