



令和7年10月分中学校給食献立表



10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせたり、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりします。また、目の愛護デーにちなんで、目によい食品を取り入れています。

※ 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	水	ご飯					★ご飯		856	32.9	22.7
		牛乳		☆牛乳							
		豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 三温糖	油			
		納豆<たれ付>	納豆								
		【新】あさりと野菜の ごま酢炒め	あさりの佃煮			☆もやし ☆キャベツ		油 ごま	納豆は、蒸した大豆に「納豆菌」を混ぜ、大豆を発酵させて作ります。納豆菌には、消化を助ける働きがあります。		
2	木	パン					パン		870	37.4	33.3
		牛乳		☆牛乳							
		ミックスジャム					ミックスジャム				
		チーズ入りスクランブルエッグ	卵	☆牛乳 きざみチーズ	★ほうれんそう	とうもろこし	油 マーガリン				
		レンズ豆の豆乳スープ	ベーコン 豆乳		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ	レンズ豆 じゃがいも	マーガリン			
		アーモンドいりこ						アーモンドいりこ			
3	金	ご飯					★ご飯		772	27.9	22.7
		牛乳		☆牛乳							
		八宝菜	豚肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	てん粉	油 ごま油			
		焼きギョーザ	ギョーザ				油				
		厚揚げのうま辛スープ	厚揚げ	★わかめ		たまねぎ			給食のお米は、福岡県産のブランド米「夢つくし」を使っています。毎年10月頃から新米に切り替わります。		
6	月	行事食 お月見					★ご飯		814	22.5	23.3
		牛乳		☆牛乳							
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(手持ち)							
		【新】みたらしさといも					さといも 砂糖 でん粉	油			
		月見汁			かぼちゃ にんじん 小松菜	たまねぎ	白玉粉		10月6日は十五夜です。十五夜は、月見団子やさといもをお供えし、農作物の収穫に感謝する風習があります。		
7	火	小さいパン					パン		860	32.8	34.4
		牛乳		☆牛乳							
		黒豆きなこクリーム						黒豆きなこクリーム			
		【新】ツナのナポリタン	まぐろ油漬		にんじん バジル トマトピューレ	たまねぎ ☆しめじ とうもろこし	スパゲッティ	油 オリーブ油			
		クリスマスチーズポテト		粉末チーズ			じゃがいも	油			
		【新】野菜のマスタード炒め			にんじん	☆キャベツ		油	「クリスピー」は、食べ物の食感が「サクサク」「パリパリ」している様子を表す言葉で、じゃがいもとチーズをクリスピーに仕上げています。		
8	水	カミカミ献立					★ご飯		791	29.9	21.4
		牛乳		☆牛乳							
		【新】ホキのコロコロたつた揚げ	ホキ			しょうが	でん粉	油			
		【新】キャベツのかぼす和え			にんじん	☆キャベツ かぼす果汁					
		なめこと藍島産わかめのみそ汁	厚揚げ みそ	★わかめ		たまねぎ なめこ			竜田揚げの赤茶色が、古くから紅葉の名所として知られる奈良県にある竜田川に落ちて流れるもみじの葉に見えることから、この名前がついています。		
9	木	減量ご飯					★ご飯		844	38.2	18.5
		牛乳		☆牛乳							
		わかめふりかけ		わかめふりかけ							
		焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ	乾めん	油			
		いりこ大豆のからめ和え	大豆	いりこ			砂糖	油			
		乳酸菌飲料							北九州市の小倉で生まれた焼うどんは、戦後、手に入りやすかったそば玉の代わりに、干しうどんを使ったことが始まります。		
10	金	目の愛護デー 献立		☆牛乳			★ご飯		819	37.9	23.7
		牛乳									
		【新】瞳いきいき! レバーと野菜の甘酢和え	鶏レバー		にんじん	たまねぎ しょうが きくらげ	砂糖 でん粉	油			
		小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん ★小松菜	たまねぎ					
		あさりの佃煮	あさりの佃煮						10月10日は、目の愛護デーです。レバーやにんじんに含まれるビタミンAは、目の健康を守る働きがあります。		
14	火	ご飯					★ご飯		831	33.9	23.4
		牛乳		☆牛乳							
		コロコロ照り焼きチキン	鶏肉				三温糖 でん粉				
		キャベツとコーンのソテー				☆キャベツ とうもろこし		油			
		きのこのチーズクリームスープ	ベーコン	シュレットチーズ ☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ ☆しめじ ☆エリンギ	じゃがいも	マーガリン	旨味成分が多く含まれるしめじやエリンギを使った「きのこのチーズクリームスープ」をおいしくいただきます。		
15	水	ご飯					★ご飯		904	33.7	28.8
		牛乳		☆牛乳							
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが	砂糖	油			
		お好み焼き <中濃ソース・ノンエッグマヨネーズ>	ベーコン 卵			☆キャベツ	小麦粉	ノンエッグマヨネーズ			
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	にんじん 小松菜		じゃがいも			給食のお好み焼きは、小麦粉に卵、キャベツ、ベーコンを混ぜてパットに入れ、スチームコンベクションオープンで焼き上げています。		

★＝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 ～



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		ひとくちメモ		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16 木	ご飯	野菜の日献立				★ご飯		827	24.5	24.8
	牛乳		☆牛乳							
	肉団子のトマト煮込み		ミートボール	トマト(缶)	たまねぎ	砂糖	油	炒めた野菜の甘味と、トマトのさわやかな酸味を生かした、「肉団子のトマト煮込み」を味わいましょう。		
	かぼちゃのチーズ焼き			かぼちゃ						
17 金	もち麦入り野菜たっぷり食べるスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし しょうが	もち麦	油			
	ご飯	食育の日 和食献立				★ご飯		820	25.8	30.1
	牛乳		☆牛乳							
	【新】豚肉とたけのこのぬかだき		豚肉		★たけのこ こんにゃく	三温糖		学校給食応援団の、ぬかだき専門店「宇佐美商店」の宇佐美さんへアドバイスをいただいた北九州市の郷土料理の「ぬかだき」です。豚肉と市内産のたけのこを使ったこれまでは違うぬかだきを楽しみましょう。		
【新】じゃがいものさっぱりきんぴら			にんじん	かばす果汁	じゃがいも 三温糖	油 ごま油				
20 月	すまし汁	豆腐		にんじん ★小松菜	たまねぎ					
	【新】風味豊かな鶏ごぼうごはん	鶏ひき肉		にんじん ★小松菜	しょうが ごぼう	★ご飯 三温糖	油 ごまごま油	815	32.5	29.4
	牛乳	小学生レシピコンクール献立	☆牛乳							レシピコンクール受賞献立の「風味豊かなとりごぼうご飯」は、ごまの風味やごぼうの香りがよい、地場産の小松菜を彩りよく使用した混ぜご飯です。
	【新】さんまの塩焼き		塩さんま							
21 火	豆腐汁	豆腐		にんじん	だいこん 白ねぎ					
	【新】チーズあじフライサンド<スライスチーズ>	あじフライ	スライスチーズ		☆キャベツ	パン	油	847	34.0	32.3
	牛乳	お楽しみ献立	☆牛乳							魚の献立の中でも人気のある「あじフライ」を、ソースで味つけたキャベツ、スライスチーズと一緒にサンドにしてみました。
	コーンチャウダー		ベーコン 豆乳	脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	マーガリン		
ミニりんごゼリー						ミニりんごゼリー				
22 水	トマトのおながえしカレー	豚ひき肉		にんじん トマト(缶)	しょうが たまねぎ	★ご飯 小麦粉 はちみつ sweet potato(さつまいも)	油 マーガリン	888	27.6	23.9
	牛乳	大学コラボ献立 (九州栄養福祉大学)	☆牛乳							九州栄養福祉大学の学生のみなさんが「トマトたっぷり」のカレーが思い出の味となってほしい」という思いを込めて考えたカレーです。
	ゆで卵		卵							
23 木	キラキラミックスフルーツ				黄桃(缶) パインアップル(缶)	カクテルゼリー				
	米粉パン(県産小麦粉)					☆米粉パン		787	36.5	32.9
	牛乳		☆牛乳				チョコ大豆クリーム			「クリーミービーンズシチュー」は、じっくりと煮こんだ具に白豆と白いんげん豆のペースト、チーズを入れて、クリーミーに仕上げています。
	チョコ大豆クリーム						マーガリン			
24 金	【新】クリーミービーンズシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳 きざみチーズ	にんじん	たまねぎ	白花豆 白いんげん豆 ミックスビーンズ				
	アーモンドサラダ				とうもろこし ☆キャベツ		アーモンド 油			
	ご飯	南九州市交流給食				★ご飯		774	30.3	16.1
	牛乳		☆牛乳							
きびなごのかば焼き			きびなご(手持ち)	しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油	北九州市と南九州市は平成20年から毎年交流給食を行っています。南九州市で親しまれている給食を味わいましょう。			
さつま汁	鶏肉 みそ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 白ねぎ	sweet potato(さつまいも)						
ヨーグルト		ヨーグルト								
27 月	【新】トマトライス<<ジョロフライス>>	鶏肉		にんじん トマト(缶)	たまねぎ とうもろこし	★ご飯 砂糖 でん粉	油	751	26.8	20.5
	牛乳		☆牛乳							「ジョロフライス」は、トマト風味の混ぜご飯です。ナツメグやクミンパウダーでスパイシーに仕上げています。
	オムレツ		オムレツ							
28 火	クスクススープ			にんじん	たまねぎ ☆キャベツ	クスクス(小麦)				
	ご飯					★ご飯		829	29.1	27.5
	牛乳		☆牛乳							
	さげふりかけ		さげふりかけ							今が旬のきのこ類を使った「豆腐ときのこのスープ煮」や、「ふかしいも」で、秋の味覚を味わいましょう。
豆腐ときのこのスープ煮	豚肉 豆腐		ほうれんそう	たまねぎ きくらげ ☆えのきだけ ☆しめじ		油				
キャベツとツナの炒め物	まぐろ油漬け	にんじん	☆キャベツ		油					
ふかしいも<マーガリン>					sweet potato(さつまいも)	マーガリン				
29 水	【新】どんとろけ飯(麦ご飯)	しめ豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう	★麦ご飯	油	794	27.9	18.2
	牛乳		☆牛乳							「どんとろけ」は、鳥取県の方で、「雷」を意味します。豆腐を油で炒めるときの音が雷の音に似ていることから、豆腐と野菜などの炊き込みご飯を「どんとろけ飯」と呼びます。
	いわし団子のすまし汁		いわしミニボール	★小松菜	たまねぎ 白ねぎ パナナ					
30 木	パナナ					★ご飯		885	34.7	30.2
	ご飯		☆牛乳							パズルは、イタリア料理に欠かせないハーブの一つで、イタリアで「バジリコ」と呼ばれています。
	牛乳									
	【新】コロコロバジルチキンカボナータ	鶏肉	バジル トマト(缶)	たまねぎ ☆しめじ	小麦粉 砂糖	油 油				
【新】卵とキャベツのスープ	卵	にんじん	たまねぎ ☆キャベツ	レンズ豆 でん粉						
アーモンド							アーモンド			
31 金	ご飯					★ご飯		773	30.2	20.5
	牛乳		☆牛乳							「さばのさっぱり煮」は、さばをしょうがと一緒に煮た後、酢を加えてさっぱりと仕上げています。
	さばのさっぱり煮		さば		しょうが	三温糖				
キャベツのしょうが炒め			にんじん	☆キャベツ しょうが		油				
うちこみ汁	てんぷら みそ	にんじん	たまねぎ 白ねぎ	うどん						

	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	825	31.2	25.4	436	124	3.9	331	0.70	0.70	31	6.7	2.7
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

【保護者の皆様へ】

食品ロス

について考えよう

10月は「食品ロス削減月間」
10月30日は「食品ロス削減の日」



◇ 給食での食品ロスを減らす取組 ◇

献立作成

- おいしい給食大作戦やバラエティ豊かな魅力ある献立の充実を図っています。



- 毎月、献立反省や嗜好調査、残食調査等を行い、献立の見直しや、児童生徒の嗜好も考慮した献立を提供しています。



- おいしくて栄養価が高い旬の食材や、新鮮・安心・環境にやさしい地場産物を積極的に取り入れています。



【10月に使用する旬の食材 ・ 地場産食材】

給食室(調理)

- 子ども達の食べやすい大きさに野菜を切ったり、温かいものは温かく提供したり、1番おいしい状態で給食を食べてもらえるように調理しています。



給食や学習の時間

- 給食では、食べる前に量の調整をしたり、苦手な食べ物にもチャレンジするよう、担任の先生が声かけをしたりしています。



- 給食の時間を中心に教育活動全体を通して、食べ物の働きや食事の大切さなど、食に関する指導を行うことで、残さず食べようという意欲につながるようにしています。



北九州市環境マスコットキャラクター
いたん＆ブラックいたん 北九州市
©ていたん＆ブラックいたん 北九州市

北九州市では、1人ひとりが実践できる食品ロス削減の取組を「残しま宣言」として掲げています。
食品ロスを減らしていくため、「もったいない」という意識をもち、できることから始めてみましょう。

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



新米を味わおう



新米が出回る季節になりました。新米とは、その年に収穫されたお米のことです。
新米は水分量が多く、炊き上がりにつやがあり、粘りのある食感や甘味が特徴です。

米の主な成分である炭水化物は、
脳や体を動かす大切なエネルギー
源です。



また、ごはんはどのようなおかずと
も相性がよく、自然と栄養バランス
のよい献立をつくりやすくなります。



「米」という字は「八十八」という文字
からつくられたといわれています。お米が
できるまでには88回もの手間がかかる、
という意味です。

大切に手をかけて育てられたお米だから、
残さず食べたいですね。

米 ← 八十八



北九州市でもお米の栽培がされており、学校給食では市内産の
「夢つくし」を使っています。毎年10月頃、新米に切り替わります。

