



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		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			
		かぼちゃのチーズ焼き		きざみチーズ	かぼちゃ			ノンエッグマヨネーズ			
		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			
2	木	ご飯					★ご飯		772	27.9	22.7
		牛乳		☆牛乳							
		ハ宝菜	豚肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	でん粉	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					
3	金	ご飯					★ご飯		885	34.7	30.2
		牛乳		☆牛乳							
		【新】コロコロバジルチキン	鶏肉		バジル		小麦粉	油			
		カボナータ		トマト(缶)	たまねぎ ☆しめじ	砂糖	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					
6	月	ご飯					★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(子供用)							
		【新】みたらしさいも					さいも 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				
7	火	【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							
		オムレツ	オムレツ								
		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)				
8	水	【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		☆牛乳							
		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				
9	木	ご飯					★ご飯		819	37.9	23.7
		牛乳		☆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 あさりの佃煮	厚揚げ みそ あさりの佃煮	にんじん ★小松菜	たまねぎ						
10	金	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			
14	火	いりこ大豆のからめ和え	大豆	いりこ			砂糖	油	831	33.9	23.4
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料							
		ご飯					★ご飯				
		牛乳		☆牛乳							
15	水	コロコロ照り焼きチキン	鶏肉				三温糖 でん粉		904	33.7	28.8
		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			
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが	砂糖	油			
15	水	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	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ブンで焼き上げています。		
		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				
		ご飯					★ご飯				

★＝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	たんぱく質	脂質	
			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	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ			
16	木	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		☆牛乳								
		ゆで卵	卵									
		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				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いてほしい」という思いを込めて考えたカレーです。	
17	金	ご飯					★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 こんにやく	三温糖				学校給食に援助団の、ぬかだき専門店「宇佐美商店」の宇佐美さんに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	かぼす果汁	じゃがいも 三温糖	油 ごま油				
		すまし汁	豆腐		にんじん ★小松菜	たまねぎ						
20	月	ご飯					★ご飯		829	29.1	27.5	
		牛乳		☆牛乳								
		さけふりかけ	さけふりかけ									
		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			今が旬のきのこ類を使った「豆腐ときのこのスープ煮」や、「ふかいいも」で、秋の味覚を味わいましょう。	
		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				
21	火	ふかしいも<マーガリン>					sweet potato(さつまいも)	マーガリン				
		ご飯					★ご飯		791	29.9	21.4	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】ホキのコロコロたつ揚げ	ホキ			しょうが	でん粉	油			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。	
22	水	【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						
		小さいパン					パン		860	32.8	34.4	
		牛乳		☆牛乳								
23	木	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	まぐろ油漬け		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			「クリスピー」は、食べ物のお食感が「サクサク」「バリバリ」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。	
		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				
		【新】どんどころけ飯(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	
24	金	牛乳		☆牛乳								
		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					「どんどころけ」は、鳥取県の方言で、「雷」を意味します。豆腐を油で炒める時の音が「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「どんどころけ飯」と呼びます。	
		バナナ										
		ご飯					★ご飯		774	30.3	16.1	
25	土	牛乳		☆牛乳								
		きびなごのかば焼き		きびなご(子持ち)		しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油				
		さつま汁	鶏肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく 干しいたけ 白ねぎ	sweet potato(さつまいも)				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。	
		ヨーグルト		ヨーグルト								
27	月	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						チョコ大豆クリーム				
		【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	白花生 白いんげん豆 ミックスビーンズ	マーガリン			「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花生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。	
28	火	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					★ご飯		773	30.2	20.5	
		牛乳		☆牛乳								
		さばのさっぱり煮	さば			しょうが	三温糖				「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。	
29	水	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					
		パン					パン		870	37.4	33.3	
		牛乳		☆牛乳								
30	木	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			ジャムは、果物に砂糖を加えて煮詰めることで、長期間保存できるようにした加工食品です。	
		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				
		【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	
31	金	牛乳		☆牛乳								
		【新】さんまの塩焼き	塩さんま									レシ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、地産の小松菜を彩りよく使用した混ぜご飯です。
		豆腐汁	豆腐		にんじん	だいこん 白ねぎ						
		ご飯					★ご飯		856	32.9	22.7	
32	土	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。	
		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				

	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。

