



令和7年10月分特別支援学校給食献立表



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。

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(そしやく食)
			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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくのぬかみそいため うちこみじる	★ごはん さんおんとう あぶら うどん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら	にんじん たまねぎ いとこんにやく ★こまつな ほししいたけ	558	なんばん ぎゅうにゅう
						704	【新】ミートボールのぬかみそいため うちこみじる
2	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チーズいりスクランブルエッグ 〈ケチャップ〉 とうにゅうスープ	パン ミックスジャム あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご クッキングチーズ あらびきウインナー みそ とうにゅう	★ほうれんそう にんじん たまねぎ	633	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム
						821	チーズいりスクランブルエッグ ケチャップソース ほうれんそうソー とうにゅうスープ
3	金	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい たまごのうまからスープ	★ごはん だんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら たまご あつあげ ★わかめ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ きくらげ しろねぎ	560	なんばん ぎゅうにゅう
						704	はっばうさい たまごのうまからスープ
6	月	にしよくごはん ぎゅうにゅう つきみじる おつきみゼリー	★ごはん さんおんとう さとう あぶら おわらふ さといも おつきみゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご けいにく	しょうが にんじん ★こまつな ほししいたけ	623	たまごのなんばん ぎゅうにゅう
						777	にしよくごはん つきみじる おつきみゼリー
7	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム ナポリタン 【新】ポテトのマスタードいため	パン チョコだいちクリーム スパゲッティ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー チーズパウダー	にんじん ピーマン たまねぎ	620	ちいさいパン ぎゅうにゅう
						812	チョコだいちクリーム ナポリタン 【新】ポテトのマスタードいため
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース キャベツのかぼすあえ こまつなのみそしる	★ごはん あぶら タルタルソース	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あつあげ みそ	にんじん ☆キャベツ かぼすかじゅう ★こまつな たまねぎ	592	なんばん ぎゅうにゅう
						733	ししゃもフライタルソース キャベツのかぼすあえ こまつなのみそしる
9	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム やきうどん だいこんとわかめのツナごまあえ	☆パン ミルククリーム かんめん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし まぐろあぶらづけ ★わかめ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ だいこん	738	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう
						934	ミルククリーム やきうどん だいこんのツナごまあえ
10	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーのオーロラソース やさしいソー ワンタンスープ 目の愛護デー	★ごはん さとう あぶら ウェーブワンタン	☆ぎゅうにゅう とりレバー	にんじん ★こまつな ☆キャベツ たまねぎ しょうが はくさい きくらげ	606	なんばん ぎゅうにゅう
						770	レバーのオーロラソース やさしいソー ワンタンスープ
16	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンナゲット さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかふうスープ	くろざとうパン りんごジャム あぶら さつまいも さとう マーガリン だんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく とうふ	りんご ほしぶどう にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ ☆キャベツ	650	くろざとうパン ぎゅうにゅう
						849	りんごジャム チキンナゲットコンソメソース さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかふうスープ
17	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか 【新】じゃがいものさっぱりきんぴら かぼちゃのみそしる	★ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう いわしのおかか あぶらあげ みそ	にんじん かぼすかじゅう かぼちゃ ★こまつな たまねぎ	565	なんばん ぎゅうにゅう
						769	いわしのおかか 【新】じゃがいものさっぱりきんぴら かぼちゃのみそしる

★=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(そしやく食)
			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		
20	月	【新】ふうみゆたかな とりごぼうごはん ぎゅうにゅう かきたまじる アセロラゼリー	小学生レシピコンクール献立 ★ごはん さんおんとう あぶら ごま ごまあぶら おわらふ でんぶん アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご	にんじん ★こまつな しょうが ごぼう たまねぎ	601	なんばん ぎゅうにゅう 【新】ふうみゆたかな とりごぼうごはん
						749	かきたまじる アセロラゼリー
21	火	パン ぎゅうにゅう オレンジマーレード しろみぎかなのフライ 〈ちゅうのうソース〉 キャベツソテー チャウダー	歯によい献立 パン オレンジマーレード あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキフライ あらびきウィンナー だっしふんにゅう	☆キャベツ にんじん たまねぎ	642	パン ぎゅうにゅう オレンジマーレード しろみぎかなのフライ 〈ちゅうのうソース〉
						807	キャベツソテー チャウダー
22	水	トマトのおながえしカレー ぎゅうにゅう ミックスフルーツ ヨーグルト お楽しみ献立	大学コラボ献立 (九州栄養福祉大学) ★ごはん さつまいも こむぎこ はちみつ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ヨーグルト	にんじん トマト(かん) しょうが たまねぎ おうとう (シロップづけ) みかん(シロップづけ)	674	なんばん ぎゅうにゅう トマトのおながえしカレー
						843	ミックスフルーツ ヨーグルト
23	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ピーンズシチュー アーモンドサラダ	パン いちごジャム あかいんげんまめ マーガリン ローストアーモンド あぶら こむぎこ	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう クッキングチーズ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ	582	パン ぎゅうにゅう いちごジャム
						751	ピーンズシチュー アーモンドサラダ
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまじる みかん 南九州市 交流給食	★ごはん でんぶん こむぎこ さとう あぶら さつまいも	☆ぎゅうにゅう ホキ けいにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ ☆みかん	654	なんばん ぎゅうにゅう さかなのかばやき
						821	さつまじる みかん(シロップづけ)
27	月	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ かんとうに いそかあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう	☆ぎゅうにゅう おさかなふりかけ けいにく あつあげ てんぶら きざみのり	にんじん だいこん ☆キャベツ	552	なんばん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ
						688	かんとうに いそかあえ
28	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ にくだんごのトマトにこみ 《ケフタタジン》 じゃがいものホットサラダ 《シャラダバタータ》	ワールドツアー2025 (モロッコ) パン さとう オリーブあぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ミートボール	トマト(かん) たまねぎ バジル	580	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ
						753	にくだんごのトマトにこみ 《ケフタタジン》 じゃがいものホットサラダ 《シャラダバタータ》
29	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ハンバーグのさきゅうソース 【新】じゃぶじる ぶどうゼリー 日本全国味めぐり献立 (鳥取県)	★ごはん さとう でんぶん ごま さんおんとう ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ みそ とうふ あぶらあげ	にんじん ★こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ	665	なんばん ぎゅうにゅう 【新】ハンバーグのさきゅうソース
						822	【新】じゃぶじる ぶどうゼリー
30	木	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム グリーンシチュー イタリアンドレッシングサラダ 野菜の日献立	パン くろまめきなこクリーム じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ★こまつな たまねぎ ☆キャベツ	639	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム
						805	グリーンシチュー イタリアンドレッシングサラダ
31	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ ☆キャベツ	612	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう
						758	ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ

		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 ₁ mg	ビタミンB ₂ 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	621 (620)	23.2 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~20.7)	367 (330)	86 (48)	2.8 (3.0)	270 (200)	0.47 (0.40)	0.55 (0.40)	42 (25)	6.0 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	789 (790)	29.7 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	416 (430)	112 (114)	3.7 (4.5)	376 (300)	0.61 (0.50)	0.65 (0.60)	52 (35)	8.4 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	789 (790)	29.7 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	416 (340)	112 (124)	3.7 (4.0)	376 (310)	0.61 (0.50)	0.65 (0.60)	52 (35)	8.4 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

【公式】北九州市学校給食Instagramをご覧ください！

Instagramを通して、北九州市の学校給食に関するタイムリーな情報をお届けしています。毎日の給食の献立だけでなく、給食のレシピ、給食ができるまでの様子、給食に使われている食材のこと、「おいしい給食大作戦」に関すること等々・・・
北九州市の学校給食の魅力を幅広くお伝えしています！



KITAKYUSHU_KYUSHOKU

【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」

◇ 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、残食率調査等を行い、献立を見直し、児童生徒の嗜好も考慮した献立を提供しています。



栄養教諭による献立会議

- 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。

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。



給食時間や授業

- 教室では、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。



- 給食時間や授業時間に、食べ物の働きやバランスよく食べることの大切さなど、食に関する情報を伝え、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、家庭でもできることから始めてみましょう。

そしゃく食(食材の変更)

普通食の中でも硬さや弾力があり奥歯で噛みにくいものや、口の中でバラバラになりまとまりにくいものは、右の例のように食材を変更してそしゃく食を提供しています。このことにより、誤嚥や窒息のリスクを減らし、さらに安全に食べることができるようになっています。

【普通食から変更する食材例】



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い香りが特徴です。

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。

