



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	たんぱく質 g	脂質 g
			おもにエネルギーの もとなるもの	おもにからだを つくるものとなるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるものとなるもの			
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのぬかみそいため うちこみじる アセロラゼリー	★ごはん さんおんとう あぶら うどん アセロラゼリー	☆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 ☆しいたけ	611	22.9	15.5
						753	28.8	18.5
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〉 ベーコンいりとうにゅうスープ	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 なまクリーム クッキングチーズ ベーコン みそ とうにゅう	★ほうれんそう にんじん たまねぎ	658	25.7	27.3
						845	32.8	35.0
3	金	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい うまからスープ ぶどうゼリー	★ごはん てんぷん あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら 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	586	21.8	16.5
						720	27.2	19.8
6	月	ツナとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう つきみじる おつきみゼリー	★ごはん さとう あぶら ごま おわらふ さいも おつきみゼリー	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ けいにく	にんじん ごぼう しょうが ★こまつな ☆しいたけ	586	22.0	14.7
						714	27.2	17.4
7	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ツナのナポリタン ポテトのマスタードいため	パン スパゲッティ あぶら オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ まぐろスープに	にんじん トマトピューレ パジル たまねぎ	585	25.3	21.2
						775	32.8	26.9
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	593	18.8	23.1
						730	24.2	26.2
9	木	ちいさいばん(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト やきうどん だいこんとわかめの ツナごまあえ	☆パン チョコアンドホワイト 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	621	25.4	25.1
						808	33.2	30.8
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 ワナンスープ	★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	615	25.2	20.1
						775	31.6	24.9
16	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード 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 オレンジマーマレード さつまいも さとう マーガリン てんぷん 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	643	23.9	20.6
						858	32.2	29.8
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに 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 さんおんとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう さんまのみぞれに 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	577	20.5	18.5
						782	29.0	27.1

★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材

【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	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
20	月	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 ブルーベリーゼリー	★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 ブルーベリーゼリー	☆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	594	21.7	16.7
						731	27.1	20.1
21	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ しろみぎかなのフライ 〈ちゅうのうソース〉 チャウダー	パン はちみつ あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース	691	26.0	24.8
						863	32.0	31.5
22	水	トマトのおんがえしカレー 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	★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 あいびきにく 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)	697	19.2	18.5
						865	22.5	22.0
23	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム クリーミービーンズシチュー アーモンドサラダ	パン いちごジャム あかいんげんまめ しろはなまめ しろいんげんまめ マーガリン ローストアーモンド あぶら	☆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	608	25.6	22.0
						777	32.6	27.4
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	★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	660	24.6	15.7
						821	30.8	18.7
27	月	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ かんとくに いそかあえ ムース	★ごはん じゃがいも さんおんとう ムース	☆ぎゅうにゅう おさかなふりかけ けいにく あつあげ でんぶら きざみのり	にんじん だいこん ☆キャベツ	627	24.3	17.9
						758	29.8	20.5
28	火	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム 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 《シャラダパタータ》 せとうちレモンゼリー	パン いちじくジャム さとう オリーブあぶら じゃがいも マーガリン せとうちレモンゼリー	☆ぎゅうにゅう ミートボール	トマト(かん) たまねぎ パジル	633	22.8	20.3
						786	28.5	25.0
29	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのさきゅうソース じゃぶじる わなしゼリー	★ごはん さとう でんぶん ごま さんおんとう わなしゼリー	☆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	649	23.9	20.2
						796	29.7	24.7
30	木	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム グリーンシチュー イタリアンドレッシングサラダ	パン ブルーベリージャム 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	617	24.2	22.1
						782	30.5	27.7
31	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう〈かつおぶし〉 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 かつおぶし ぎゅうにく	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	665	24.5	21.1
						824	28.9	25.5

		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 μg RAE	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	625 (620)	23.5 (20.2~31.0)	20.1 (13.8~20.7)	369 (330)	84 (48)	2.9 (3.0)	278 (200)	0.49 (0.40)	0.55 (0.40)	42 (25)	5.7 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	29.7 (25.7~39.5)	25.0 (17.6~26.3)	413 (430)	106 (114)	3.7 (4.5)	377 (300)	0.62 (0.50)	0.64 (0.60)	50 (35)	7.8 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	29.7 (25.7~39.5)	25.0 (17.6~26.3)	413 (340)	106 (124)	3.7 (4.0)	377 (310)	0.62 (0.50)	0.64 (0.60)	50 (35)	7.8 (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・・・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」

◇ 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。



【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。



給食の時間や授業

- 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ています。
- 給食の時間や授業時間に、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。



北九州市環境マスコットキャラクター
ていたん＆ブラックていたん
がいてくれるプラックでいっしょに北九州市

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。

