



令和7年11月分特別支援学校給食献立表



北九州市教育委員会
(門司総合・小倉北・小倉南・小倉・小池・八幡特別支援学校)

11月は、いい歯の日になんだ献立を取り入れ、健康な歯と口をつくる食材や栄養素を知らせたり、秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせたりします。

また、和食の日になんでして味わう一汁二菜の和食献立を取り入れ、和食文化の保護・継承の大切さを知らせます。



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(そしゃく食)
			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		
4	火	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい あげギョーザ にまめ	★ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら きんときまめ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ	にんじん たまねぎ ★キャベツ きくらげ	680	なんばん ぎゅうにゅう はっばうさい
						901	あげギョーザ ぎんあん にまめ
5	水	パン ぎゅうにゅう いちごジャム とうふのクリームに アーモンドサラダ	パン いちごジャム マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ ★キャベツ	656	パン ぎゅうにゅう いちごジャム
						864	とうふのクリームに アーモンドサラダ
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース きんぴらごぼう むらくもじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう ごま でんぷん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) けいにく たまご	にんじん ごぼう ★こまつな たまねぎ	617	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース
						789	きんぴらごぼう むらくもじる
7	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ かくチーズ	★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 かくチーズ	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース ★キャベツ みかん(かん)	638	なんばん ぎゅうにゅう チキンカレーライス
						800	ドレッシングキャベツ かくチーズ
10	月	ごはん ぎゅうにゅう おやこに 【新】キャベツとほうれんそうの 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 けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ★ほうれんそう ★キャベツ	612	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに
						783	【新】キャベツとほうれんそうの ごまずあえ
11	火	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 さつまいものサラダ ごもくスープ	くろざとうパン りんごジャム あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく	にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ	621	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム
						804	チキンナゲットコンソメソース さつまいものサラダ ごもくスープ
12	水	ごはん ぎゅうにゅう レバーのケチャップに じゃがいものソテー チャブスイ	★ごはん さとう じゃがいも マーガリン でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー ぶたにく	しょうが にんじん ★こまつな はくさい きくらげ	611	なんばん ぎゅうにゅう レバーのケチャップに
						777	じゃがいものソテー チャブスイ
13	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ カレーうどん やさいのアーモンドいため ぶどうゼリー	☆パン うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン ローストアーモンド ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ けいにく	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ	568	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ
						748	カレーうどん やさいのアーモンドいため ぶどうゼリー

★=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(そしゃく食)
			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		
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが なっとう 【新】だいのこのツナサラダ	★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 しょうが たまねぎ ★だいこん	608	なんばん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが ひきわりなっとう
						752	【新】だいのこのツナサラダ
17	月	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん やさいのゆずかあえ 	★ごはん じゃがいも さとう	☆ぎゅうにゅう あつあげ てんぷら とりひきにく みそ	にんじん ★だいこん ★キャベツ ゆずかじゅう	581	なんばん ぎゅうにゅう みそおでん やさいのゆずかあえ
						734	
18	火	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ポテのチーズに ロールキャベツふうスープ	パン くろまめきなこクリーム じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー クッキングチーズ ミートボール	にんじん トマト(かん) たまねぎ ★キャベツ	598	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ポテのチーズに ロールキャベツふうスープ
						753	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのダブルみそあげ いそかあえ 【新】あきのふきよせじる 食育の日 だして味わう和食献立 大学コラが献立 (西南女学院大学)	★ごはん でんぶん さとう あぶら さといも	☆ぎゅうにゅう さかなきりみ(ホキ) みそ きざみのり	★キャベツ にんじん ★こまつな ★だいこん	569	なんばん ぎゅうにゅう さかなのダブルみそあげ いそかあえ
						708	【新】あきのふきよせじる
20	木	チキンライス ぎゅうにゅう はくさいスープ ムース ワールドツアー2025 (フランス) 	★ごはん さとう あぶら じゃがいも ムース	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん トマト(かん) たまねぎ グリンピース はくさい	619	なんばん ぎゅうにゅう チキンライス はくさいスープ
						760	ムース
21	金	パン ぎゅうにゅう チョコだいずクリーム 【新】しろみぎかなのフライ クリームソース 【新】ポトフ	パン チョコだいずクリーム こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも なまクリーム	☆ぎゅうにゅう ホキフライ あらびきウインナー	★ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんじん ★キャベツ	691	パン ぎゅうにゅう チョコだいずクリーム 【新】しろみぎかなのフライ クリームソース
						852	【新】ポトフ
25	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】みそラーメン 【新】ピリからいりたまご ヨーグルト	パン ミックスジャム ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご ヨーグルト	☆チンゲンサイ ★キャベツ きくらげ しろねぎ ★ほうれんそう にんじん	619	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】みそラーメン 【新】たまごのピリからあんかけ ヨーグルト
						809	
26	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ナムル バナナ	★ごはん さとう でんぶん 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	にんじん ★ほうれんそう しょうが たまねぎ きくらげ ★キャベツ バナナ	643	なんばん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに ナムル
						797	バナナ
27	木	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム 【新】チキンのガーリックソテー 【新】コールスローカレーふうみ 【新】マカロニスープ	パン ミルククリーム でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ マカロニ	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん ★キャベツ ほうれんそう たまねぎ	648	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム 【新】チキンナゲットガーリックソース 【新】コールスローカレーふうみ 【新】マカロニスープ
						819	
28	金	とりめし ぎゅうにゅう 【新】むしやじる みかん 日本全国味めぐり献立 (大分県)	★ごはん さんおんとう あぶら こむぎこ さといも	☆ぎゅうにゅう けいにく さかなすりみ とうふ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ ★こまつな ★だいこん しろねぎ ☆みかん	563	なんばん ぎゅうにゅう とりめし 【新】むしやじる みかん(シロップづけ)
						692	

		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	619 (620)	23.4 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~20.7)	361 (330)	86 (48)	2.9 (3.0)	328 (200)	0.48 (0.40)	0.56 (0.40)	33 (25)	6.1 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	29.5 (25.7~39.5)	26.3 (17.6~26.3)	406 (430)	112 (114)	3.9 (4.5)	459 (300)	0.63 (0.50)	0.66 (0.60)	45 (35)	8.6 (7.0以上)	2.7 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	29.5 (25.7~39.5)	26.3 (17.6~26.3)	406 (340)	112 (124)	3.9 (4.0)	459 (310)	0.63 (0.50)	0.66 (0.60)	45 (35)	8.6 (7.5以上)	2.7 (2.5未満)

【保護者の皆様へ】

地産地消

に取り組もう



11月は「食育・地産地消月間」



地域で生産されたものをその地域で消費することを「地産地消」と言います。

北九州市はたくさんの田畑があり、海に面しているので、季節ごとに様々な新鮮な食材を味わうことができます。

給食では生産者の方々にご協力いただき、地元で生産されたおいしい食材を多く取り入れています。

給食で味わったり、ご家庭で話題にしたり、店先で手にしてみたりして、地産地消の輪をさらに広げていきましょう。

生産者の顔が見えるので安心できる。



新鮮でおいしいものが食べられる。



地域の食や食文化へ理解を深めることができる。



運ぶ距離が短くなり、環境への負担を減らせる。



地産地消のよさ



生産・流通に関わる人への感謝の気持ちを育むことができる。



【特別支援学校の給食で使用された市内産食材(R6年度)】

わかめ	100%
かつお菜	100%
大葉春菊	100%
かぶ	95.1%
ブロッコリー	85.1%
小松菜	83.0%
だいこん	57.6%
ほうれんそう	31.4%
キャベツ	28.7%
じゃがいも	9.0%
たまねぎ	4.6%
トマト	3.4%
なす	0.1%

(市内産使用率)



市内産食材を積極的に取り入れています。

11月の給食には、若松産のブロッコリー・だいこん・キャベツ、小倉南区産の小松菜・ほうれんそう、小倉北区藍島産のわかめを使っています。

北九州市学校給食協会では毎月1回、物資地産地消推進協議会が行われ、「新鮮な市内産野菜をできるだけ多く子どもたちに食べてもらいたい」という思いのもと、市内産野菜がどれくらい使用可能か、量、規格などについて話し合っています。

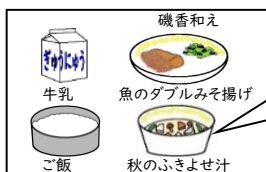


だしで味わう和食献立

11月24日は「和食の日」です。日本には多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。

「だしのうま味」は、和食の味の基本となります。また、食材の味を引き立てるので、塩や油が少なくてもおいしく感じます。

給食では、19日またはその前後に一汁二菜の和食献立を取り入れています。



秋のふきよせ汁はこんぶとかつお節でだしをとり、旬のさといもやだいこんを使った献立にしています。



そしゃく食(あん・ソース)

魚や肉などの揚げ物や、スクランブルエッグなどの卵料理は、かたくて食べにくかったり、ポロポロとして口の中でうまくまとまらなかったりするので、あんやソースをかけて提供しています。

普通食
スクランブルエッグ



そしゃく食
スクランブルエッグ
ケチャップソース



あんやソースは、口の中で食べ物とからんで食塊にしやすく、パサつきも防ぐので飲み込みやすくなります。

健康な歯を保とう

11月8日は「いい歯の日」



「いい歯の日」にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。

また、毎月1回「歯によい献立」を取り入れ、よくかむ大切さや、歯に良い食品について知らせています。

歯と口の健康を保ち、元気に過ごしましょう。

いい歯の日献立
「豆腐のクリーム煮」



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

