

令和7年11月分特別支援学校給食献立表

11月は、いい歯の日にち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、和食の日にちなんだ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。



日	曜	普通食		そしゃく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
4	火	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ じゃがいものそばろに あつあげのみそしる はくとうコンポート	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ とりひきにく しょうが グリンピース じゃがいも さんおんとう でんぷん あぶら あつあげ みそ ★わかめ にんじん ★だいこん しろねぎ はくとうコンポート	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ じゃがいもとミートボールののもの とうふのみそしる はくとうコンポート	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー たいみそ(押) じゃがいものふくめに とうふのみそしる はくとうコンポート
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 ☆ぎゅうにゅう いちごジャム けいにく ベーコン とうふ だっしふんにゅう にんじん たまねぎ マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン ★キャベツ ローストアーモンド	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	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いちごジャム(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) 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 ひじきのいために むらくもじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あぶら タルタルソース てんぷら ひじき にんじん さんおんとう あぶら けいにく たまご ★こまつな たまねぎ でんぷん	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために むらくもじる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ほたてのムース マヨネーズソース ひじきのいために むらくもじる
7	金	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん たまねぎ りんご グリンピース マッシュルーム じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン はっこうにゅう みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	なんばん ぎゅうにゅう ビーフカレーライス ヨーグルトサラダ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビーフカレー ヨーグルトサラダ
10	月	ごはん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ おやこに キャベツとほうれんそうのごまずあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ けいにく あつあげ たまご にんじん たまねぎ しろねぎ じゃがいも さんおんとう あぶら ★ほうれんそう ★キャベツ さとう ごま	たまごのなんばん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ ふくめに キャベツとほうれんそうのごまずあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー のりつくだに おやこに 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 はちみつマーガリン 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 ☆ぎゅうにゅう はちみつマーガリン チキンナゲット にんじん さつまいも ノンエッグマヨネーズ ぶたにく ★こまつな たまねぎ ★キャベツ	くろざとうパン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン 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	くろざとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつマーガリン(押・Ⅱ) はちみつ(Ⅰ) とりのムース 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 ひじきふりかけ レバーのケチャップに キャベツツナー チャブスイ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ とりレバー しょうが さとう ★キャベツ あぶら ぶたにく にんじん ★こまつな はくさい きくらげ でんぷん	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ レバーのケチャップに キャベツツナー チャブスイ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー レバームース キャベツソース チャブスイ チョコムース
13	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう スライスチーズ カレーうどん やさいのアーモンドいため みかんゼリー	☆パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぎゅうにく にんじん たまねぎ しろねぎ うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン しらすぼし ★こまつな ★キャベツ ローストアーモンド みかんゼリー	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 みかんゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー オレンジマーマレード(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) カレーうどん キャベツのアーモンド炒め みかんゼリー

※【主 食】嚥下食Ⅰ・・・かゆ・パンがゆとも「栄養補助ゼリー」になります。
嚥下食Ⅱ・・・かゆのみ「栄養補助ゼリー」になります。

★＝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	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
14	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう〈かつおぶし〉 ピリからにくじゃが だいこんのツナサラダ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ギゅうにく にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ いとこんにやく じゃがいも さんおんとう あぶら まぐろあぶらづけ ★だいこん	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう〈かつおぶし〉 ピリからにくじゃが だいこんのツナサラダ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー くろまめ にくとじゃがいものふくめに だいこんのフィッシュサラダ
17	月	ごはん ぎゅうにゅう はっぱうさい ポークシューマイ たまごスープ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ きくらげ でんぶん あぶら ごまあぶら ポークシューマイ たまご ★ほうれんそう ほししいたけ	なんばん ぎゅうにゅう はっぱうさい ポークシューマイ たまごスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はっぱうさい ほたてのクリームにこごり たまごスープ
18	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ポテトのチーズに ロールキャベツふうスープ アセロラゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム ベーコン クッキングチーズ じゃがいも マーガリン ミートボール トマト(かん) たまねぎ ★キャベツ アセロラゼリー	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ポテトのチーズに ロールキャベツふうスープ アセロラゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム ミートムース ポテトソース ミネストローネ
19	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのダブルみそあげ ゆかりあえ あきのふきよせじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さかなきりみ(ホキ) みそ でんぶん さとう あぶら しそ ★キャベツ にんじん ★こまつな ★だいこん さといも	なんばん ぎゅうにゅう さかなのダブルみそあげ ゆかりあえ あきのふきよせじる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース みそあん ばいにくあえ 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	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく にんじん トマト(かん) たまねぎ グリーンピース さとう あぶら はくさい じゃがいも ムース	なんばん ぎゅうにゅう チキンライス はくさいスープ ムース	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー チキンライス はくさいスープ バニラムース
21	金	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム しろみざかなのフライクリームソース ポトフ	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ホキフライ なまクリーム ★ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム こむぎこ あぶら マーガリン フランクフルトソーセージ にんじん ★キャベツ じゃがいも	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム しろみざかなのフライクリームソース ポトフ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あまおういちごジャム(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) しろみざかなのムース クリームソース やさいスープ
25	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう はちみつ みそラーメン ピリからいりたまご クリームヨーグルトバニラ	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ ぶたにく みそ ☆チンゲンサイ ★キャベツ きくらげ しろねぎ ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら たまご ★ほうれんそう にんじん しろねぎ クリームヨーグルトバニラ	ちいさいパン ぎゅうにゅう はちみつ みそラーメン たまごのピリからあんかけ クリームヨーグルトバニラ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ みそラーメン ピリからあえ クリームヨーグルトバニラ
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 ☆ぎゅうにゅう あいびきにく 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 さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ★キャベツ ごま バナナ	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 バナナ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー とうふいりちゅうかふうに ナムル バナナデザート
27	木	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト チキンのガーリックソテー コールスローカレーふうみ マカロニスープ	パン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト けいにく でんぶん あぶら にんじん ★キャベツ ノンエッグマヨネーズ ほうれんそう たまねぎ マカロニ	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト チキンナゲットガーリックソース コールスローカレーふうみ マカロニスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー チョコアンドホワイト とりのムース ガーリックソース コールスローカレーふうみ コンソメスープ
28	金	とりめし ぎゅうにゅう むしやじる みかん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく ごぼう ほししいたけ さんおんとう あぶら さかなすりみ とうふ みそ にんじん ★こまつな ★だいこん しろねぎ こむぎこ さといも ☆みかん	なんばん ぎゅうにゅう とりめし むしやじる みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー とりめし むしやじる みかん(シロップづけ)

				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	小倉総合(肢体部)・八幡西	普通食	小学部	524 (520)	19.7 (16.9~26.3)	17.6 (11.6~17.3)	325 (280)	68 (40)	2.4 (2.4)	225 (160)	0.38 (0.30)	0.50 (0.30)	29 (20)	4.3 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
			中学部	659 (660)	24.7 (21.5~33.0)	21.7 (14.7~22.0)	361 (360)	87 (96)	3.1 (3.6)	328 (240)	0.50 (0.40)	0.59 (0.50)	39 (28)	6.1 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
			高等部	659 (660)	24.7 (21.5~33.0)	21.7 (14.7~22.0)	361 (290)	87 (104)	3.1 (3.2)	328 (250)	0.50 (0.40)	0.59 (0.50)	39 (28)	6.1 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
			小学部	350 (350)	16.3 (15.8)	16.1 (15.5)	228 (—)	40 (—)	0.8 (—)	185 (—)	0.15 (—)	0.35 (—)	17 (—)	2.0 (—)	1.5 (—)
			中高等部	448 (450)	20.3 (20.3)	20.8 (20.0)	263 (—)	53 (—)	1.1 (—)	258 (—)	0.18 (—)	0.43 (—)	22 (—)	2.8 (—)	2.0 (—)
			嚥下食Ⅱ	351 (350)	16.6 (15.8)	17.1 (15.5)	280 (—)	43 (—)	1.2 (—)	188 (—)	0.20 (—)	0.43 (—)	22 (—)	2.0 (—)	1.3 (—)
			嚥下食Ⅰ	303 (300)	14.3 (13.5)	13.7 (13.3)	262 (—)	36 (—)	1.4 (—)	150 (—)	0.20 (—)	0.38 (—)	23 (—)	1.5 (—)	1.0 (—)

子どもにふさわしい段階食 ーその2ー

～舌でつぶす練習ができる“軟らかさとかたち”にします～

押しつぶし食	
発達段階…押しつぶし機能獲得期  しっかり口を閉じ、舌で食べ物を上あごに押しつけ、つぶしながら食べる練習をします。	形態 ・ピューレ状のものに、舌でつぶせる程度の軟らかさの物を加えます。 ・水分には、とろみをつけます。 調理のポイント ・圧力鍋などを使い、軟らかく仕上げます。 ・食べにくい時は、すり鉢やスプーンの背でつぶすと食べやすくなります。

別調理のポイント

- ◎ 「やわらかさ」を段階的に調整します
- ◎ 食べ物のかたまり（食塊）をつくります
- ◎ とろみをつけます



〈おすすめ食材〉

全粥・パン粥・絹ごし豆腐
スクランブルエッグ・焼バナナ
アイスクリーム・とろみ茶

押しつぶし食を食べやすくします

～食べ物を取り込んで、飲み込む練習ができる“ゼリー”や“ムース”にします～

嚥下食Ⅱ

〈おすすめ食材〉
ヨーグルト・パンプディング
サーモンムース・温泉卵
ポタージュなど



嚥下食Ⅰ

〈おすすめ食材〉
プリン
カスタードクリーム
水分補給ゼリー



嚥下食（Ⅰ・Ⅱ）

発達段階…捕食機能獲得期	形態（嚥下食Ⅱ）	発達段階…嚥下機能獲得期	形態（嚥下食Ⅰ）
 食べ物を上唇で取り込んで、飲み込む練習をします。	・嚥下食Ⅰより粘膜の付着性が高く、べたつき、ざらつきが多少あるムース状やピューレ状にします。	 口唇を閉じて、飲み込む練習をします。	・粘膜への付着性が低く、べたつき、ざらつきがないものにします。 ・ゼリー食や滑らかなムース状のものが食べやすい。