



令和7年12月分特別支援学校給食献立表

12月は、だいこんや大葉春菊など旬の地場産食材のおいしさを知らせます。

また、冬至の献立を取り入れ、病気を予防する昔からの風習を知らせます。

北九州市教育委員会
(小倉総合特別支援学校(病弱部))



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 月	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため はくさいのゆずかあえ こんさいじる あおりんごゼリー	★ごはん さとう でんぶん あぶら あおりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく でんぶら	にんじん しょうが たまねぎ ☆はくさい ゆずかじゅう ★こまつな ★だいこん ごぼう しろねぎ	608	22.5	15.3
		くろさとうパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのケチャップに わかまつしおかげキャベツの コールスロー かぶのあったかスープ	くろさとうパン チョコアンドホワイト さとう ノンエッグマヨネーズ でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん ★キャベツ たまねぎ ★かぶ ほししいたけ	741	28.4	18.0
2 火	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいたために むらくもじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんどう でんぶん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) でんぶら ひじき けいにく たまご	にんじん ★かつおな たまねぎ	637	20.2	25.6
		パン ぎゅうにゅう はちみつ レバーのバーベキューソースあえ プロッコリー ^{かきたまはる} さめスープ	パン はちみつ さとう はるさめ でんぶん	☆ぎゅうにゅう とりレバー たまご	りんご かぼすかじゅう ★プロッコリー にんじん たまねぎ ★キャベツ	812	26.2	32.1
4 木	木	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう あげギョーザ とうふのからめに	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく でんぶら ギョーザ とうふ	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ ☆はくさい きくらげ しろねぎ さやいんげん	607	28.7	20.1
		ごはん ぎゅうにゅう かんどうに キャベツのアーモンドいため はくどうコンポート	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ でんぶら しらすぼし	にんじん ★だいこん ★キャベツ はくどうコンポート	761	37.1	24.9
5 金	金	ミルクパン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン しろみざかなのフライ <ちゅうのうソース> やさいソテー ^{やさいソテー} プロッコリーのスープ	ミルクパン はちみつマーガリン あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン	にんじん ★キャベツ ★プロッコリー たまねぎ	618	23.2	20.2
		ごはん ぎゅうにゅう かんどうに キャベツのアーモンドいため はくどうコンポート	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ でんぶら しらすぼし	にんじん ★だいこん ★キャベツ はくどうコンポート	845	31.4	28.8
8 月	月	ごはん ぎゅうにゅう かんどうに キャベツのアーモンドいため はくどうコンポート	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ でんぶら しらすぼし	にんじん ★だいこん ★キャベツ はくどうコンポート	596	23.6	16.1
		ミルクパン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン しろみざかなのフライ <ちゅうのうソース> やさいソテー ^{やさいソテー} プロッコリーのスープ	ミルクパン はちみつマーガリン あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン	にんじん ★キャベツ ★プロッコリー たまねぎ	738	29.5	19.6
9 火	火	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ おやこに いそかあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご きざみのり	にんじん たまねぎ しろねぎ ★キャベツ	647	25.8	27.0
		ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ こまつなとけいにくの あんかけうどん だいこんのごまツナサラダ ぶどうゼリー	パン うどん でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ けいにく まぐろあぶらづけ	にんじん ★こまつな たまねぎ ★だいこん	804	31.4	33.5
10 水	水	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ おやこに いそかあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご きざみのり	にんじん たまねぎ しろねぎ ★キャベツ	611	25.3	20.0
		ごはん ぎゅうにゅう スライスチーズ こまつなとけいにくの あんかけうどん だいこんのごまツナサラダ ぶどうゼリー	パン うどん でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ けいにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ★だいこん	765	31.7	24.6
11 木	木	ごはん ぎゅうにゅう ふぐのからあげわふうあん けんちよう みかん	★ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さといも さとう	☆ぎゅうにゅう ふぐ とうふ あぶらあげ	にんじん ★こまつな たまねぎ ★だいこん	580	24.1	23.4
		ごはん ぎゅうにゅう ふぐのからあげわふうあん けんちよう みかん	★ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さといも さとう	☆ぎゅうにゅう ふぐ とうふ あぶらあげ	にんじん ★だいこん ☆みかん	752	30.9	29.8
12 金	金	ごはん ぎゅうにゅう ふぐのからあげわふうあん けんちよう みかん	★ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さといも さとう	☆ぎゅうにゅう ふぐ とうふ あぶらあげ	にんじん ★だいこん ☆みかん	671	25.9	20.3
		ごはん ぎゅうにゅう ふぐのからあげわふうあん けんちよう みかん	★ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さといも さとう	☆ぎゅうにゅう ふぐ とうふ あぶらあげ	にんじん ★だいこん ☆みかん	891	41.8	26.6

★=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	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの			
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ブロッコリーとけいにくの チリソース とうふのちゅうかふうスープ ヨーグルト	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ ヨーグルト	★ブロッコリー しょうが にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	577	23.4	15.3
						701	28.6	17.8
16	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム にくだんごのブラウンソース 《リハップラ》 きのこのクリームスープ 《シェニケイット》	パン リンゴジャム こむぎこ さとう あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ミートボール シュレットチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ グリンピース にんじん マッシュルーム	642	25.8	23.0
						826	32.7	29.1
17	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとうくつかふぶし にくとじやがいものふくめに はくさいとこまつなのにびたし	★ごはん ★じゃがいも さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう つかふぶし ぎゅうにく てんぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにゃく ★こまつな ☆はくさい	656	24.8	19.8
						807	29.4	23.6
18	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム とうじのななふくシチュー イタリアンドレッシングサラダ みかんゼリー	☆パン ミックスジャム こめこ マーガリン オリーブあぶら みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく みそ とうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ ★だいこん ★キャベツ	622	22.2	19.3
						778	27.6	23.7
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしぐれに キャベツとうまかーまのごまあえ だいこんのみぞしる	★ごはん さとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ★わかめ	ごぼう しょうが ★おおばしゅんぎく ★キャベツ にんじん ★だいこん	569	22.7	17.5
						716	28.2	21.9
22	月	クリスマスカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ お楽しみ献立	★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 チキンナゲット はっこうにゅう	にんじん ★ほうれんそう パプリカ たまねぎ りんご みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	605	15.9	17.8
						847	23.0	26.7

給食献立アンケート結果

今年度、北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生に給食アンケートを実施しました。その結果をお知らせします。



○ 好きな野菜の献立

- 1位 肉みそおでん 2位 豆腐入り中華風煮 3位 かぶのクリームシチュー 4位 コーンチャウダー 5位 ソーセージのキャベツ煮込み



○ 好きな給食の献立

- 1位 カレーライス 2位 フライドポテト 3位 和風サイコロステーキ 4位 三色ご飯 5位 肉うどん



○ 好きなみそ汁の実

- 1位 とうふ 2位 じゃがいも 3位 さつまいも 4位 にんじん 5位 かぼちゃ



※アンケート結果は、令和7度の献立に反映させています。

		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	620 (620)	23.7 (20.2 ~ 31.0)	20.6 (13.8 ~ 20.7)	360 (330)	83 (48)	2.8 (3.0)	331 (200)	0.50 (0.40)	0.57 (0.40)	33 (25)	5.4 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	30.5 (25.7 ~ 39.5)	26.0 (17.6 ~ 26.3)	403 (430)	108 (114)	3.7 (4.5)	450 (300)	0.64 (0.50)	0.68 (0.60)	44 (35)	7.4 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	30.5 (25.7 ~ 39.5)	26.0 (17.6 ~ 26.3)	403 (340)	108 (124)	3.7 (4.0)	450 (310)	0.64 (0.50)	0.68 (0.60)	44 (35)	7.4 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

和食のすばらしさを知ろう

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、一汁三菜の食事の形、季節感を大切にした料理、伝統行事など、和食の食文化が世界に認められたということです。

和食のよさを私たち一人一人がもっとよく知り、守り続けながら、未来へつなげていきたいですね。

旬の食材を生かした料理

日本は四季があり、海、山、里などたくさんの自然が広がっています。

全国各地で地域の気候や風土が育んだ、米や野菜、魚、肉などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かした料理を味わうことができます。



【12月19日の食育の日 和食献立】

感謝する心を育む

食事の前後にあいさつするのは日本独自のものです。「いただきます」は食材となった自然の恵みへの感謝、「ごちそうさま」は料理ができるまでに関わった全ての人への感謝の気持ちを表すものです。

昔から自然に寄り添い、深く関わってきた日本人ならではの気持ちの込め方です。



**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



和食を支える はし文化

おはしは、調理から盛り付け、食事までこなす、和食を支える存在です。

正しいはし使いは、
和食の美しさを際立たせます

親指、人差し指、中指の
3つの指で軽く持ちます。



正しい持ち方や使い方を身
に付けて、おいしく食事をいた
だきましょう。

栄養バランスがよい一汁三菜

和食の基本は、主食のご飯を中心に、汁物、主菜、副菜2品を組み合わせた「一汁三菜」です。

ご飯は、どんなおかずとも相性がよく、汁物やおかずで栄養をバランスよくとることができます。



しょうゆやみそなどの発酵調味料で味付けすることで、香りやうま味が加わります。



だしのうま味を使って、塩分や油を控えてもおいしく食べられます。



きずなを深め、食文化を受け継ぐ

日本では、季節の行事や祭りなどの際には特別な料理を用意し、共に分け合うことで家族や地域のきずなを深め、食文化を受け継ぎました。

お正月に食べられるおせち料理やお雑煮

1年の始まりであるお正月は、幸せや豊作をもたらす歳神様を家に迎える行事として、昔から大切に祝われてきました。

お正月に食べられるおせち料理やお雑煮は、元来、お供えとして作られたもので、それを食べることで力を授かるという、和食文化の伝統的な習慣です。

黒豆



まめで健康に暮らしますように
という意味が込められています。

紅白なます



紅白のお祝いの水引をイメージ
したもので、一家の平和を願います。

お雑煮



お正月にお供えしたもちや料理を、地域でとれた食材と共に煮込んでみんなでいただくことで、旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や室内安全を祈ります。

もちの形や汁の味付け、
具材など、地域によって
違いがあり、いろいろなお雑煮があります。
福岡県は、ぶりやかつ
お菜、丸もちを使ったお
雑煮がよく食べられています。



ご家庭でも、おせち料理やお雑煮など、和食文化に
触れてみてはいかがでしょうか。

1月の給食にも登場しますよ。

