

4月は、新学年を迎えて楽しく食べることができるよう、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立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		
16	木	ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう すましじる ぶどうゼリー 進級お祝い献立 シェフの北キュー三ツ星献立	★ごはん さとう あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうぶ	ごぼう しょうが ★キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	588	なんばん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしぐれにどんぶり すましじる ぶどうゼリー
						733	
17	金	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム レバーのケチャップに じゃがいものソテー ワンタンスープ	パン ミルククリーム さとう じゃがいも あぶら ウェーブワンタン	☆ぎゅうにゅう とりレバー	しょうが にんじん ★たまねぎ ★キャベツ きくらげ	674	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム レバーのケチャップに じゃがいものソテー ワンタンスープ
						838	
20	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ 1年生の給食開始 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 けいにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリンピース おうとう(かん) みかん(かん)	603	なんばん ぎゅうにゅう カレーライス ミックスフルーツ
						767	
21	火	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	☆パン ミックスジャム スパゲッティ さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろあぶらづけ	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ グリンピース ★キャベツ	636	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム ミートソーススパゲッティ ツナサラダ
						859	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのおかかに いそかあえ むらくもじる 食育の日和食献立	★ごはん でんぶん	☆ぎゅうにゅう さばのおかかに きぎみのり けいにく たまご	★キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	569	なんばん ぎゅうにゅう さばのおかかに いそかあえ むらくもじる
						781	
23	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ さらうどん あげギョーザ きゅうりのそくせきづけ(ごまいり) 日本全国味めぐり献立(長崎県)	パン ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたにく でんぶんら ギョーザ	にんじん ★キャベツ きくらげ しろねぎ ☆きゅうり	633	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ さらうどん あげギョーザぎんあん きゅうりのそくせきづけ(ごまいり)
						795	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース きんぴらごぼう あいのしまさんわかめのみそしる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう ごま じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あぶらあげ みそ ★わかめ	にんじん ごぼう ★たまねぎ	612	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース きんぴらごぼう あいのしまさんわかめのみそしる
						790	
27	月	【新】たいわんしきぶたにく どんぶり《ルーローはん》 ぎゅうにゅう かきたまはるさめスープ ヨーグルト ワールドツアー2026(台湾)	★ごはん さとう でんぶん あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ しょうが ★たまねぎ ほしいたけ ★キャベツ	617	なんばん ぎゅうにゅう 【新】たいわんしきぶたにく どんぶり《ルーローはん》 かきたまはるさめスープ ヨーグルト
						764	

★=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		
28	火	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ 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 さんおんどう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう おさかなふりかけ ぶたにく	にんじん ★たまねぎ いとこんにやく ★キャベツ	566	なんばん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ 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
						712	
30	木	くるごとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーメイド ビーンズシチュー 【新】コンソメポテト 【新】イタリアンアーモンドサラダ	くるごとうパン オレンジマーメイド あかいんげんまめ こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも ローストアーモンド 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 ★たまねぎ グリーンピース ★キャベツ	670	くるごとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーメイド ビーンズシチュー 【新】コンソメポテト 【新】イタリアンアーモンドサラダ
						824	

		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	617 (620)	22.0 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~20.7)	377 (330)	90 (48)	2.8 (3.0)	408 (200)	0.49 (0.40)	0.59 (0.40)	30 (25)	6.2 (4.5以上)	1.9 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	28.1 (25.7~39.5)	26.3 (17.6~26.3)	418 (430)	114 (114)	3.8 (4.5)	577 (300)	0.64 (0.50)	0.72 (0.60)	42 (35)	8.8 (7.0以上)	2.6 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	28.1 (25.7~39.5)	26.3 (17.6~26.3)	418 (340)	114 (124)	3.8 (4.0)	577 (310)	0.64 (0.50)	0.72 (0.60)	42 (35)	8.8 (7.5以上)	2.6 (2.5未満)

家庭での食事に学校給食の献立表をご活用ください

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養素がバランスよくとれるように毎日の献立を工夫し、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとれるようにしています。

子どもたちの健やかな発育のためには、朝・昼・夕の食事の栄養バランスが大切です。
 様々な情報が満載の献立表を、是非ご覧ください。

毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

日々の栄養価を知らせます。

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		
15	火	ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう すましじる ぶどうゼリー シェフの北キュー三ツ星献立	★ごはん さとう あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうぶ わかめ	ごぼう しょうが キャベツ ★こまつな にんじん たまねぎ	578	なんばん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしぐれにどんぶり すましじる ぶどうゼリー
						726	

毎日の献立の材料を、体内ではたらきによって3つに分けています。ご家庭での食事の栄養バランスを整える際、食材選びの参考にしてください。

そしゃく食の献立をお知らせします。

「そしゃく食」とは・・・

硬すぎる食材や、喉につまりやすい食材を避け、圧力鍋で、奥歯ですりつぶして食べられる硬さに仕上げた、水分を含んだまとまりのある食形態のことです。また、前歯でかみ取れるサイズに切ることで、かみ取る練習ができます。

一人ひとりのお口の機能に合わせて、無理なく安心して食事を食べてもらうことや、持っている能力を引き出し、食べる機能の発達を促すことを目指しています。



【そしゃく食】

軟らかくしっとり仕上げ、口の中でまとまりやすく、飲み込みやすくしています。

「かんですり潰す、口の中でまとめて食塊にする、飲み込む」この一連の動きがスムーズに行われるように、調理の段階でお手伝いをします。

最新情報・レシピはホームページをご覧ください

検索 北九州市HP → 教育委員会 → 学校給食 → 献立表



【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



～令和8年度の献立について～

学校給食では、子ども達の心と体の健やかな成長のため、栄養バランスのとれた魅力ある献立づくりに取り組んでいます。今年度も引き続き「おいしい給食大作戦」を進め、バラエティ豊かなメニューを楽しめるよう工夫していきます。これからも、安全・安心でおいしい給食を心を込めて届けていきます。

シェフの北キュー三ツ星献立

市内有名料理人監修の献立です。本物の味を体験することで食事への興味関心を高めます。



大学コラボ献立

市内栄養士養成大学とコラボレーションした、大学監修の献立です。



スチームコンベクションオープン(スチコン)を活用した献立

昨年度、全校に「スチコン」という万能調理器が設置されました。スチコンは焼き物や蒸し物など、いろいろな調理ができる機械です。これを使って、焼き物など、バラエーション豊かな献立を提供します。



レシピコンクール献立

児童生徒のアイデアが光る、地場産食材のおいしさを生かした献立です。



食育の日 和食献立

毎月19日(休日の場合は前後の日)に一汁二菜の献立で、和食のよさを知らせます。



日本全国味めぐり献立

日本各地の郷土料理等を味わうことで、日本の食文化を知り、大切にしていこうとする心を育みます。



ワールドツアー2026献立

世界各国の料理を食べることを通して、豊かな国際感覚を育みます。



行事食献立

季節や行事にちなんだ料理を食べ、伝統的な食文化への理解を深めます。



お楽しみ献立

子ども達に人気の献立やデザートなどを取り入れます。



野菜の日献立

旬や地場産の野菜を使用し、1回の給食で100g以上の野菜を摂取することができます。



歯によい献立

歯と口の健康によい献立を取り入れ、歯を大切にすることを意識を高めます。



今年度のテーマは 地場産物

自分の住む地域で生産、収穫された農産物や水産物、畜産物などを「地場産物」といいます。北九州市は、多くの田畑、水田があり、海に面しているため、季節ごとに様々な新鮮でおいしい食材があります。

給食では、生産者の方々にご協力いただき、地元の農産物を積極的に使用しています。令和7年度は野菜48品目のうち15品目について、北九州市内産を使うことができました。

どんなことが載るの？

毎月、その月の給食に使われている旬の地場産物をテーマに、その食材が使われている献立の紹介や食材の特徴、食材にまつわるクイズなどを掲載します。ご家庭でも、地場産物を話題にしたり、味わったりして食育をすすめてみましょう。

地場産物の特徴とよいところ

新鮮でおいしいものが食べられる。



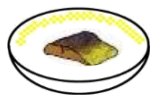
生産者の顔が見えるので安心できる。



運ぶ距離が短くなり、環境への負担を減らせる。



地域の食や食文化への理解を深めることができる。



さばのめか炊き



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。



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、市内産野菜の生育状況や時期・量などについて話し合っています。

