

令和8年4月分特別支援学校給食献立表

4月は、新学年を迎えて楽しく食べることができるように、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	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			
16	木	ぎゅうにくのしくれにどんぶり ぎゅうにゅう すましじる ぶどうゼリー	★ごはん さとう あぶら おわらふぶ ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごぼう しょうが ★キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	599	19.3	18.9
						741	23.8	23.2
17	金	パン ぎゅうにゅう いちごジャム 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 いちごジャム 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	611	28.6	19.7
						782	36.3	24.2
20	月	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ 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 ぎゅうにく	にんじん ★たまねぎ りんご グリーンピース おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	653	18.2	20.9
						831	22.1	25.9
21	火	ちいさいばん(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう りんごジャム ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	☆パン りんごジャム 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 あいびきにく まぐるあぶらづけ	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ グリーンピース ★キャベツ	642	24.1	24.6
						855	31.4	31.8
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さばのおかかに いそかあえ かきたまじる	★ごはん おわらふぶ でんぶん	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さばのおかかに きざみのり たまご	★キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	603	23.2	20.3
						702	26.8	21.5
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 あまおういちごゼリー	パン ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたにく てんぶら ギョーザ	にんじん ★キャベツ きくらげ しろねぎ	594	24.4	23.3
						858	33.5	34.7
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために 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 じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぶら ひじき あぶらあげ みそ ★わかめ	にんじん ★たまねぎ	611	17.8	22.6
						775	22.7	27.7
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 あつあげのちゅうかふうスープ フルーツあんになふうプリン	★ごはん さとう でんぶん あぶら フルーツあんになふうプリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん チンゲンサイ しょうが ★たまねぎ ほししいたけ ★こまつな きくらげ	596	22.6	17.1
						735	27.9	20.5

★=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			
28	火	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(たれつき)〈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 さんおんどう 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 ★たまねぎ いとこんやく ★キャベツ	640	23.4	19.8
						788	27.3	23.6
30	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード まめのクリーミーチャウダー コンソメポテト イタリアンアーモンドサラダ	くろざとうパン オレンジマーマレード 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 じゃがいも ローストアーモンド オリーブあぶら 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 グリーンピース ★キャベツ	662	26.8	23.7
						799	33.1	29.3

		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	621 (620)	22.8 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~20.7)	365 (330)	87 (48)	3.3 (3.0)	420 (200)	0.46 (0.40)	0.60 (0.40)	29 (25)	6.4 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	28.5 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	402 (430)	109 (114)	4.2 (4.5)	577 (300)	0.60 (0.50)	0.71 (0.60)	39 (35)	8.9 (7.0以上)	2.7 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	28.5 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	402 (340)	109 (124)	4.2 (4.0)	577 (310)	0.60 (0.50)	0.71 (0.60)	39 (35)	8.9 (7.5以上)	2.7 (2.5未満)

毎月の学校給食献立表をご覧になっていますか？

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。

日々の栄養価をお知らせします。

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			
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	★ごはん さとう あぶら おわらふ、ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごぼう しょうが キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ	599	19.3	18.9
						741	23.8	23.2

毎日の献立の材料を、体内での働きによって3つに分けています。食べ物を偏りなく食べることができるように、ご家庭での食材選びの参考にしてください。

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。



さばのぬか炊き



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。

