



令和8年7月分特別支援学校給食献立表



上段：小学部 下段：中学部、高等部

7月は、食欲増進に効果のある香辛料や酢を使った献立を取り入れ、暑さをのりきるための食事の工夫を知らせます。
また、体を冷やす夏野菜を使った献立を取り入れ、夏バテ予防の工夫を知らせます。

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			
1	水	ごはん ぎゅうにゅう けいにくのさっぱりいため かぼちゃのふくめに あいのしまさんわかめのみそしる ブルーベリーゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら さんおんとう ブルーベリーゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ みそ ★わかめ	★たまねぎ かぼすかじゅう ★かぼちゃ キャベツ	619	22.4	16.1
						766	27.9	19.4
2	木	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ ひきにくとまめのトマトにこみ 《ピカディージョ》 キャベツのアーモンドソテー	パン あかいんげんまめ ★じゃがいも でんぷん ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ あいびきにく だいち	にんじん ピーマン ★たまねぎ キャベツ トマトピューレ	641	27.5	24.8
						829	35.8	31.9
3	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーのバーベキューソースあえ やさしいのりどりいため ワントンスープ	★ごはん さとう あぶら ウェーブワントン	☆ぎゅうにゅう とりレバー ベーコン	りんご かぼすかじゅう にんじん ピーマン ★たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ	594	25.8	17.3
						747	32.4	20.9
6	月	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 ひるぜんやきそば あげギョーザ みかん(シロップづけ)	☆パン りんごジャム ちゅうかめん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく てんぷら みそ ギョーザ	にんじん しょうが ★たまねぎ キャベツ しろねぎ りんご みかん(シロップづけ)	590	21.8	19.4
						861	30.5	28.7
7	火	ごもくずし ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる たなばたゼリー	★ごはん さとう あぶら そうめん ふ でんぷん たなばたゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご しらすぼし	にんじん ごぼう ほししいたけ ☆あおねぎ ★たまねぎ ☆しいたけ	593	21.1	14.5
						742	28.4	17.4
8	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ いためナムル アセロラゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいち とうふ みそ	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ	661	26.7	22.5
						846	36.1	29.6
9	木	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム ホキのカレームニエル ジャーマンサラダ マカロニとうにゅうスープ	パン ミルククリーム こむぎこ あぶら ★じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	☆ぎゅうにゅう さかなきりみ(ホキ) あらびきウインナー みそ とうにゅう	★たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ	649	25.6	28.0
						795	31.5	32.8
10	金	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ あげじゃがとゴーヤのあまからあえ にくだんごとたまごのスープ ヨーグルト	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう おさかなふりかけ ミートボール たまご ヨーグルト	☆にがうりにんじん ★こまつな ★たまねぎ	604	21.1	17.6
						737	24.9	21.2
13	月	なつやさいかレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん 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 ★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが ★たまねぎ おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	643	17.8	20.9
						818	21.5	26.0
14	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ けいにくとやさしいの ガーリックソテー パンピングスープ せとうちレモンゼリー	パン はちみつ でんぷん あぶら マーガリン せとうちレモンゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ☆グリーンアスパラガス ★たまねぎ ★かぼちゃ	637	25.0	17.2
						812	33.4	21.1

★＝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 水	ごはん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが なっとう(たれつき) <かつおぶし> キャベツとにんじんのごまぜいため	★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 ぎゅうにく なっとう かつおぶし	★トマト ★たまねぎ いとこんやく にんじん キャベツ	657	23.9	20.4
					813	27.8	24.4
16 木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード  パッタイ ホアンホワタン お楽しみ献立 ムース	キャロットパン オレンジマーマレード ひらめんビーフン さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご	にんじん ピーマン ★たまねぎ ★こまつな きくらげ	619	22.0	26.6
					793	27.9	33.5
17 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかだき じゃがいものかぼすきんぴら とうがんのみそしる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	しょうが にんじん かぼすかじゅう ★こまつな ★たまねぎ とうがん	662	28.9	22.9
					767	31.7	24.7

		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	628 (620)	23.8 (20.2~31.0)	20.6 (13.8~20.7)	358 (330)	98 (48)	2.9 (3.0)	362 (200)	0.47 (0.40)	0.59 (0.40)	39 (25)	5.5 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	794 (790)	30.0 (25.7~39.5)	25.5 (17.6~26.3)	400 (430)	127 (114)	3.8 (4.5)	498 (300)	0.59 (0.50)	0.69 (0.60)	49 (35)	7.7 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	794 (790)	30.0 (25.7~39.5)	25.5 (17.6~26.3)	400 (340)	127 (124)	3.8 (4.0)	498 (310)	0.59 (0.50)	0.69 (0.60)	49 (35)	7.7 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

～ スチームコンベクションオーブンの紹介 ～

スチームコンベクションオーブン(スチコン)とは・・・

昨年度「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、ミートローフや手作りケーキなどバリエーション豊かで、おいしく、より安全な献立が提供できるようになりました。



かぼちゃとチーズのミートローフ(コンソメソース) ができるまで



①材料をこねる



②ホテルパンに入れる



③温度と時間の設定をする



④カートをスチコンに入れる



⑤温度確認をする



⑥カートを取り出す



⑦1人分に切る



⑧クラスごとに配分する

⑨できあがり!



ひき肉のうま味と、かぼちゃのやさしい甘み、そしてチーズのコクも加わり、そこにコンソメソースをとろりとかけて、ロイっぱいにおいしさが広がる一品になりました。お肉をこねるのは一苦勞ですが、調理員さんが力を込めてこねることで、ふわっとやわらかく、けれども、まとまりのあるミートローフに仕上がりました。子どもたちや先生は、「かぼちゃのミートローフ、おいしい! おしゃれな給食ですね。」「かぼちゃとチーズが合うね。おかわりしたよ。」「おいしかったから最後に食べよう。」「スチコンって、すごいね。次も楽しみ。」と言いながら、スチコン料理をみんなで味わって食べていました。食べ終わって給食室に「おいしかったです。」と言いに来てくれた子ども達もいて、その言葉に調理員さんも笑顔いっぱいでした。

今月は、ホキのカレームニエルなどでスチコンを活用します。

【保護者の皆様へ】

今月の地場産物

トマト



北九州市小倉南区や若松区では、夏の太陽をたっぷり浴びたトマトの栽培が行われています。

夏に旬を迎えるトマトは、赤く色づき、果肉がしっかりしながらもみずみずしいのが特長です。甘みとほどよい酸味のバランスがよく、生でも加熱してもおいしく、料理を明るく彩ってくれます。

今月の給食では、小倉南区と若松区で生産された新鮮なトマトを使用しています。地域の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。

7月にトマトを使用する献立



トマト肉じゃが

ホクホクのじゃがいもにトマトの酸味とうま味が染み込んだ、さっぱりとした肉じゃがです。



夏野菜カレーライス

トマト、かぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜をたっぷり使った夏限定のカレーライスです。

クイズ

トマトの赤い色のもとになっている成分はどれ？

- ① リコピン
- ② アントシアニン
- ③ カルシウム



答えは下にあります。

かぼちゃ



北九州市若松区では、かぼちゃの栽培が行われています。

7月頃に収穫される若松区のかぼちゃは、ミネラル豊富な潮風と、水はけのよい土壌で育つため、ほくほくとした食感と甘みが強いのが特長です。煮物や蒸し物、サラダなど、さまざまな料理に使いやすく、鮮やかな色合いで料理を明るく仕上げてくれます。

今月の給食では、若松区で大切に育てられたかぼちゃを使用しています。

7月にかぼちゃを使用する献立



パンプキンスープ

じっくり煮込んだかぼちゃとたまねぎをミキサーにかけ、なめらかに仕上げます。



かぼちゃの含め煮

旬のかぼちゃをほっくり煮ました。皮もおいしく食べられます。

クイズ

かぼちゃは、収穫してからどうすると、甘くておいしくなるでしょう？

- ① しばらく置いて寝かせる(追熟)
- ② 皮を全部むいておく
- ③ 太陽の光にずっと当てる



答えは下にあります。

答え

① リコピン



リコピンには、とても強い抗酸化作用があります。その力はビタミンEの約100倍とも言われ、生活習慣病の予防や美肌作りのサポートをしてくれます。アントシアニンは、ブルーベリーやなすなどに含まれる青紫色の天然色素で、目の疲れを和らげるはたらきがあります。

どんな食べ方がおすすめ？

リコピンは熱に強く、油と一緒に摂ることで吸収率がぐんとアップします！ トマトソースにしたり、オリーブオイルをかけて食べたりするのが効率的でおすすめです。

答え

① しばらく置いて寝かせる(追熟)



収穫直後よりも、2週間～1ヶ月ほど置くことでデンプンが糖に変わり、甘みが増しておいしくなります。

夏が旬のかぼちゃをなぜ、冬至に食べるの？

冬至は12月22日頃で、昼の時間が一番短い日です。かぼちゃは皮が厚く、夏に収穫したものを長期間保存することができ、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれます。そのため、冬至にかぼちゃを食べると、かぜなどの病気にならないと昔の人は考えていました。厳しい冬を乗り越えるために、かぼちゃを大切に保存し、冬至にかぼちゃを食べることを考えた先人の知恵は、すばらしいですね。