

令和8年8・9月分小学校給食献立表

8・9月は、子どもたちに人気の献立を取り入れることで、夏休み明けに登校するのが楽しみになりますようにします。
また、9月は北九州市減塩推進月間にちなんで、だしをきかせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせたり、
月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりします。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	曜	こんだて	ざいりよう			エネルギー	たんぱく質	脂質
			おもにエネルギーの もとなるもの	おもにからだを つくるもとなるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるもの	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
8/27	木	チーズハンバーガー (まるパン)〈スライスチーズ〉 ぎゅうにゅう フライドポテト なつやさいのABCスープ	まるパン さとう じゃがいも マカロニ レンズまめ あぶら	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ スライスチーズ	にんじん トマト(かん) ピーマン たまねぎ キャベツ とうもろこし	731	32.4	30.4
						夏野菜のトマト、ピーマン、とうもろこしを使ったABCスープです。水分やカリウムをとることができ、夏バテ予防にびったりです。		
8/28	金	やきにくどんぶり ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめと とうふのスープ れいとうみかん	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ★わかめ	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ ★たけのこ ☆えのきだけ みかん	633	20.7	19.8
						「焼肉どんぶり」は、牛肉や小倉南区産の小松菜などの野菜を使い、焼肉風の甘辛い味付けにしています。		
8/31	月	831すきっちゃんチキンライス ぎゅうにゅう ジャーマンサラダ ヨーグルト	★ごはん さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン ヨーグルト	にんじん トマト(かん) ピーマン たまねぎ とうもろこし ★たけのこ	658	21.4	18.3
						8月31日の野菜の日にちなんだ「831(やさい)すきっちゃんチキンライス」は、北九州市内産のたけのこの食感がアクセントになっています。		
1	火	ナン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう キーマカレー 【新】タンドリーチキン キャベツとコーンのソテー	ワールドツアー2026 (インド) ☆ナン でんぷん レンズまめ さとう あぶら こむぎこ	☆ぎゅうにゅう とりひきにく けいにく はっこうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	688	31.5	22.5
						インド料理の特徴は、香辛料を使い、食欲を増進させたり、料理にうま味やコクを加えたりします。		
2	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ 〈ちゅうのうソース〉 【新】キャベツとにんじんの あかじそいため かぼちゃのみそ煮	★ごはん あぶら	☆ぎゅうにゅう ホキフライ あぶらあげ みそ	にんじん しそ キャベツ かぼちゃ ★こまつな たまねぎ	637	21.8	18.0
						「キャベツとにんじんの赤じそ炒め」は、しそのさっぱりとした味わいで夏場にも食べやすいように工夫した新こん立です。		
3	木	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム レバーのオーロラソース えだまめ たまごとコーンの ちゅうかスープ	パン ミルククリーム さとう でんぷん	☆ぎゅうにゅう とりレバー たまご	にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし ☆えのきだけ きくらげ	699	31.4	30.4
						レバーには、貧血を予防する鉄が多く含まれています。レバーをスチコンで焼き、にんじんを使ったオーロラソースで和えました。よくかんで食べましょう。		
4	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】とりにくとうふ あさりのつくだに じゃがいものさっぱりきんぴら	★ごはん さとう あぶら じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ あさりのつくだに	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ しろねぎ ピーマン かぼすかじゅう	636	26.5	16.6
						「とり肉豆腐」は、人気の「肉豆腐」をアレンジした新こん立です。野菜や肉のうま味が豆腐の中に染みこんでいます。		
7	月	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう ちゅうかミートソースペンネ キャベツとじゃこの ザクザクアーモンドいため	くろざとうパン マカロニ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ しらすばし	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが しろねぎ キャベツ	583	24.3	22.0
						「中かミートソースペンネ」は、みそとごま油が味の決め手です。また、豆板じんのピリッとした辛さが食欲を増してくれます。		
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが なっとう(たれつき) あさりとやさいの さっぱりいため	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう あさりのつくだに	にんじん しょうが たまねぎ いとこんにやく キャベツ	680	26.0	17.7
						じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱してもこわれにくいのが特ちょうです。		
9	水	パン ぎゅうにゅう いちごジャム じゃがいものインドふう やさいたつぷり とうにゅうスープ	パン いちごジャム じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ ☆しめじ	610	21.9	22.5
						「じゃがいものインド風煮」は、じゃがいもを油で揚げることによって、煮くずれを防ぎ、ホクホクの食感に仕上がるようにしています。		

★=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			ひとくちメモ		
			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	kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー 【新】しろみずかなの トマトまふつとろスープ	★ごはん さとう でんぶ あぶら ごまあぶら シェフの北キューミツ星献立	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ホキ たまご	にんじん ビーマン キャベツ きくらげ しろねぎ トマト たまねぎ	585	22.4	14.7	中か料理人の田中シェフ考案の「白身魚のトマトまふつとろスープ」は、卵に水を加えることで、卵が花びらのようにふんわり広がり、なめらかな口当たり仕上がりです。		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツともやしの ごまずいため	★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 けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ☆もやし キャベツ	665	26.5	22.0	もやしは、緑豆や大豆などの豆を水にひたし、光に当てずに発芽させた野菜です。		
14	月	ちいさいパン (けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいがクリーム のおがたやきスパ いわしかりかりフライ きゅうりのあまから ごまずいため	☆パン チョコだいがクリーム あぶら スパゲッティ ごま オリーブあぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく いわしかりかりフライ(こもち)	トマトピューレ パジル キャベツ たまねぎ ☆しめじ にんじん ☆きゅうり	680	24.7	27.9	「直方焼きスパ」は、焼きそばの具で作ったスパゲッティがおいしいと評判になり、今では直方市のご当地グルメとして親しまれています。		
15	火	ごはん ぎゅうにゅう 【新】みそカツ キャベツとツナのいためもの ほしふいりすましじる	★ごはん さとう あぶら ふ 日本全国味噌ぐり献立 (愛知県)	☆ぎゅうにゅう トンカツ みそ まぐろあぶらづけ とうふ	にんじん キャベツ ★こまつな たまねぎ ほししいたけ	669	24.7	22.4	「みそカツ」は、サクサクのトンカツに豆みそペースの甘辛いタレをたっぷりかけた愛知県の郷土料理です。		
16	水	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【新】ホキの ラビゴットソースがけ まめとやさいのスープ	パン ミックスジャム でんぶ さとう あぶら レンズまめ ひよこまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	トマトピューレ トマト(かん) たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ	581	26.2	17.8	ラビゴットソースは、さわやかな酸味と野菜の食感が楽しめるソースです。フランス語で「元気を回復させる」という意味があります。		
17	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのオイスターソース いため(アーモンドいり)	★ごはん さとう でんぶ あぶら ごまあぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ、みそ	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ	628	25.7	20.1	「マーボーどうふ」は、中国の四川(しせん)省の料理です。蒸し暑い四川地方では、とうがらしやさんしょうを使う料理がよく食べられています。		
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに キャベツとにんじんのごまあえ 【新】とうがんとけいにくの もずくじる	食育の日 だしをきかせた和食献立 ★ごはん さんおんとう さとう ごま でんぶ	☆ぎゅうにゅう さば けいにく もずく	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ wax gourd(とうがん)	666	29.1	21.3	9月は北九州市減塩推進月間です。新こん立の「冬がんとけい肉のもずく汁」は、いつもより多い量のかつお節とこんぶでだしを取っています。		
24	木	ツナソースサンド (せわりパン) ぎゅうにゅう 【新】かぼちゃのチャウダー あまなつかん(かん)	せわりパン さとう でんぶ あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく まぐろあぶらづけ とうにゅう だっしふんにゅう シュレットチーズ	トマトピューレ たまねぎ にんじん かぼちゃ あまなつかん(かん)	608	27.0	21.4	かぼちゃは夏に旬(しゆん)をむかえる野菜で、加熱することで甘みが強くなります。チーズでコクを加えたチャウダーにしています。		
25	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもてんぶら こまつなとたくあん いためもの(ごまいり) つきみじる	行事食 お月見 ★ごはん ごま あぶら しらたまこ さといも	☆ぎゅうにゅう けいにく ししゃもてんぶら(こもち)	★こまつな にんじん たくあん かぼちゃ しろねぎ	605	20.6	16.0	十五夜は一年の中で月が一番美しく見える日と言われ、日本では古くから団子やさといもを供えてお月見をする風習があります。		
28	月	チキンカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう キラキラミックスフルーツ	★むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン マスカットゼリー	☆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 りんご(かん) みかん(シロップづけ)	687	19.5	16.3	キラキラミックスフルーツには、マスカットのさわやかな風味のゼリーを使っています。いろとりを楽しみましょう。		
29	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう いちごマーガリン ひらめんやきビーフン あつあげのからめに れいとうスライスパイン	パン いちごマーガリン ひらめんビーフン あぶら さとう でんぶ	☆ぎゅうにゅう けいにく てんぶら あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ きくらげ グリンピース パインアップル	596	24.0	23.0	ビーフンはお米から作られるめんです。強火で炒めることで、お米の風味とだん力のある食感が際立ちます。		
30	水	ひじきのまぜごはん (ごまいり) ぎゅうにゅう てづくりたまごやき あじだんごじる	★ごはん さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン しらすばし ひじき たまご あじミニボール みそ	にんじん ★こまつな たまねぎ キャベツ しろねぎ	617	23.5	18.7	調理員さんが一つ一つ卵を割り、溶きほぐして調味し、スチームコンベクションオーブンで焼いた手作りの卵焼きです。		

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	643	25.1	20.9	353	98	3.0	283	0.51	0.56	28	5.8	2.2
給食の基準量	650	21.1～32.5	14.4～21.7	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

今月の地場産物

こまつな

北九州市小倉南区では、豊かな自然と恵まれた土地を生かした小松菜の栽培が行われており、1年を通して給食で使用しています。



夏場は50度近くになるハウス内の風通しをよくするなど、栽培方法の工夫により、種まきから約20～40日という短期間で育ち、季節を問わず新鮮な小松菜を収穫できるのが特長です。

アクが少ないため、和え物や炒め物、汁物など多くの献立に取り入れています。地域の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。

8・9月に小松菜を使用する主な献立



焼肉どんぶり

牛肉と小松菜などの野菜を甘辛い味付けて炒めています。ご飯にのせて食べましょう。



小松菜とたくあんの炒め物
(ごま入り)

小松菜と、ポリポリとした食感がおいしいたくあんを合わせたしょうゆ味の炒め物です。

クイズ

小松菜の仲間は何れ？

- ① ほうれんそう
- ② キャベツ
- ③ にんじん



答えは下にあります。

災害に備えよう ～9月1日は「防災の日」・8月30日から9月5日は「防災週間」～



日本は、地震、津波、豪雨、台風など、自然災害が多い国です。

災害後は、電気やガス、水道などのライフラインの復旧まで1週間以上、食料支援まで数日かかることが予想されます。防災用の非常食など、特別なものを用意するのではなく、普段よく食べているもので、保存のきくものを備えるようにしましょう。

<備えるもの>

① 水



1人1日3リットルが目安。

② カセットコンロ・カセットボンベ



1人1週間で6本が目安。

③ 保存のきく食料品



最低3日分、できれば7日分の備蓄しましょう。

9月は「北九州市減塩推進月間」です

日本の食生活には、みそやしょうゆなどの調味料が欠かせませんが、気が付かないうちに塩分をとり過ぎているかもしれません。塩分をとり過ぎると、高血圧症などの原因となり、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

だしのうま味や、素材の味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。

ご家庭でも、うす味(=減塩)を心がけましょう。

～給食での減塩の取組～

香辛料や酢などの酸味を利用する。



カレー粉の香りと辛みをプラスします。

調味料にゆず果汁や酢を使って塩味を引き立たせます。



旬の食材を使う。



おいしくて栄養価が高い旬の食材や地場産物を使っています。



だしをきかせる。

汁物は具だくさんにする。

いりこやこんぶ、かつお節、干しいたけなどのだしのうま味を使って、おいしく仕上げています。



具だくさんにすることで、塩分の多い汁の量を減らし、野菜を多くとることができます。



減塩してもおいしく食べられるよう、様々な工夫をしています。

答え

② キャベツ

見た目は全然違いますが、実はキャベツと小松菜は同じ「アブラナ科」の野菜です。どちらも畑でそのまま育てていくと、そっくりな黄色い「菜の花」を咲かせる仲間なんですよ。



どんな栄養があるの？



小松菜には、骨や歯を強くするカルシウムがほうれんそうの3倍以上も含まれています。さらに、血液のもとになる鉄も多く含まれているため、成長期の子どもの体を力強くサポートしてくれます。