



## 令和8年8・9月分小学校給食献立表

北九州市教育委員会  
(若松・八幡東・八幡西・戸畑)

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るようにします。  
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                                                                                           | ざいりょう                                                  |                                                        |                                               | エネルギー                                                                                              | たんぱく質 | 脂質   |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
|      |   |                                                                                                | おもにエネルギーの<br>もとになるもの                                   | おもにからだを<br>つくるもとになるもの                                  | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとになるもの                  | kcal                                                                                               | g     | g    |
|      |   |                                                                                                |                                                        |                                                        |                                               | ひとくちメモ                                                                                             |       |      |
| 8/27 | 木 | やきにくどんぶり<br>ぎゅうにゅう<br>あいのしまさんわかめと<br>とうふのスープ<br>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<br>とうふ ★わかめ                              | にんじん ★こまつな しょうが<br>たまねぎ ★たけのこ<br>☆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<br>南区産の小松菜などの野菜を<br>使い、焼肉風の甘辛い味付けに<br>しています。                                       |       |      |
| 8/28 | 金 | 831すきっちゃんチキンライス<br>ぎゅうにゅう<br>ジャーマンサラダ<br>ヨーグルト                                                 | ★ごはん さとう あぶら<br>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<br>ベーコン ヨーグルト                             | にんじん トマト(かん)<br>ピーマン たまねぎ<br>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「8<br>31(やさい)すきっちゃんチキンライス」<br>は、北九州市内産のたけのこの食感<br>がアクセントになっています。                    |       |      |
| 8/31 | 月 | チーズハンバーガー<br>(まるパン)〈スライスチーズ〉<br>ぎゅうにゅう<br>フライドポテト<br>なつやすみのABCスープ                              | まるパン さとう じゃがいも<br>マカロニ レンズまめ あぶら                       | ☆ぎゅうにゅう ハンバーグ<br>スライスチーズ                               | にんじん トマト(かん) ピーマン<br>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<br>こしを使ったABCスープです。水<br>分やカリウムをとることができ、夏<br>バテ予防にぴったりです。                          |       |      |
| 1    | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>【新】とりにくどうふ<br>あさりのつくだに<br>じゃがいものさっぱりきんぴら                                      | ★ごはん さとう あぶら<br>じゃがいも さんおんどう<br>ごまあぶら                  | ☆ぎゅうにゅう けいにく<br>とうふ あさりのつくだに                           | にんじん しょうが たまねぎ<br>ほししいたけ しろねぎ<br>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<br>腐」をアレンジした新こん立で<br>す。野菜や肉のうま味が豆腐の<br>中に染みこんでいます。                                 |       |      |
| 2    | 水 | ツナソースサンド<br>(せわりパン)<br>ぎゅうにゅう<br>【新】かぼちゃのチャウダー<br>あまなつかん(かん)                                   | せわりパン さとう<br>でんぷん あぶら                                  | ☆ぎゅうにゅう けいにく<br>まぐろあぶらづけ とうにゅう<br>だっしふんにゅう<br>シュレットチーズ | トマトピューレ たまねぎ<br>にんじん かぼちゃ<br>あまなつかん(かん)       | 608                                                                                                | 27.0  | 21.4 |
|      |   |                                                                                                |                                                        |                                                        |                                               | かぼちゃは夏に旬(しゅん)をわか<br>える野菜で、加熱することで甘み<br>が強くなります。チーズでコクを加<br>えたチャウダーにしています。                          |       |      |
| 3    | 木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>おやこに<br>キャベツともやしの<br>ごまぜいため                                                   | ★ごはん じゃがいも<br>さんおんどう あぶら<br>さとう ごま                     | ☆ぎゅうにゅう けいにく<br>あつあげ たまご                               | にんじん たまねぎ しろねぎ<br>☆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<br>を水にひたし、光に当てずに発<br>芽させた野菜です。                                                      |       |      |
| 4    | 金 | ナン(けんさんこむぎこ)<br>ぎゅうにゅう<br>キーマカレー<br>【新】タンドリーチキン<br>キャベツとコーンのソテー                                | ワールドツアー2026<br>(インド)<br>☆ナン でんぷん レンズまめ<br>さとう あぶら こむぎこ | ☆ぎゅうにゅう とりひきにく<br>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<br>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<br>使い、食欲を増進させたり、料理<br>にうま味やコクを加えたりします。                                              |       |      |
| 7    | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>やさしいオイスターソース<br>いため(アーモンドいり)                                       | ★ごはん さとう でんぷん<br>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<br>だいず とうふ みそ                           | しょうが しろねぎ<br>にんじん キャベツ                        | 628                                                                                                | 25.7  | 20.1 |
|      |   |                                                                                                |                                                        |                                                        |                                               | 「マーボー豆腐」は、中国の四川(し<br>せん)省の料理です。蒸し暑い四川<br>地方では、とうがらしやさんしょうを<br>使う料理がよく食べられています。                     |       |      |
| 8    | 火 | ちいさいパン<br>(けんさんこむぎこ)<br>ぎゅうにゅう<br>チョコだいきりクリーム<br>のおがたやきスパ<br>いわしかりかりフライ<br>きゅうりのあまから<br>ごまぜいため | ☆パン チョコだいきりクリーム<br>あぶら スパゲッティ ごま<br>オリーブあぶら さとう        | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いわしかりかりフライ(こもち)                        | トマトピューレ バジル<br>キャベツ たまねぎ ☆しめじ<br>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<br>具で作ったスパゲッティがおいし<br>いと評判になり、今では直方市<br>のご当地グルメとして親しまれて<br>います。                    |       |      |
| 9    | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ホイコーロー<br>【新】しろみぎかなの<br>トマたまつわとろスープ                                           | ★ごはん さとう でんぷん<br>あぶら ごまあぶら                             | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ ホキ たまご                              | にんじん ピーマン キャベツ<br>きくらげ しろねぎ<br>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<br>「白身魚のトマたまつわとろスー<br>プ」は、卵に水を加えることで、卵<br>が花びらのようにふんわり広が<br>り、なめらかな口当たりに仕上<br>がります。 |       |      |

★=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                                                                               | ざいりよう                                           |                                             |                                                                         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g |
|-----|---|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|---------|
|     |   |                                                                                    | おもにエネルギーの<br>もとになるもの                            | おもにからだを<br>つくるもとになるもの                       | おもにからだのちようしを<br>ととのえるもとになるもの                                            |               |            |         |
|     |   |                                                                                    |                                                 |                                             |                                                                         | ひとくちメモ        |            |         |
| 10  | 木 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>いちごジャム<br>じゃがいものインドふうに<br>やさいたっぷり<br>とうにゅうスープ                      | パン いちごジャム じゃがいも<br>さとう あぶら                      | ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>みそ とうにゅう                  | にんじん しょうが たまねぎ<br>グリーンピース こまつな<br>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。          |               |            |         |
| 11  | 金 | ひじきのまぜごはん<br>(ごまいり)<br>ぎゅうにゅう<br>てづくりたまごやき<br>あじだんごじる                              | ★ごはん さとう<br>ごま あぶら                              | ☆ぎゅうにゅう ベーコン<br>しらすばし ひじき たまご<br>あじミニボール みそ | にんじん ★こまつな たまねぎ<br>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プンで焼いた手作りの卵焼きです。                  |               |            |         |
| 14  | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ピリからにくじゃが<br>なっとう(たれつき)<br>あざりとやさいの<br>さっぱりいため                    | ★ごはん じゃがいも<br>さんおんとう あぶら                        | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なっとう あさりのつくだに               | にんじん しょうが たまねぎ<br>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。                         |               |            |         |
| 15  | 火 | ちいさいくろざとうパン<br>ぎゅうにゅう<br>ちゅうかミートソースペンネ<br>キャベツとじゃこの<br>ザクザクアーモンドいため                | くろざとうパン マカロニ<br>さんおんとう でんぶん あぶら<br>ごまあぶら アーモンド  | ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>みそ しらすばし                  | にんじん たまねぎ ほししいたけ<br>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、豆板じやんのピリッとした辛さが食欲を増してくれます。             |               |            |         |
| 16  | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>しろみざかなのフライ<br>〈ちゅうのうソース〉<br>【新】キャベツとにんじんの<br>あかじそいため<br>かぼちゃのみそじる | ★ごはん あぶら                                        | ☆ぎゅうにゅう ホキフライ<br>あぶらあげ みそ                   | にんじん しそ キャベツ<br>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。                |               |            |         |
| 17  | 木 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ミルククリーム<br>レバーのオーロラソース<br>えだまめ<br>たまごとコーンの<br>ちゅうかスープ              | パン ミルククリーム<br>さとう でんぶん                          | ☆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<br>たまねぎ とうもろこし<br>☆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。 |               |            |         |
| 18  | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのしょうがに<br>キャベツとにんじんのごまあえ<br>【新】とうがんとけいにくの<br>もずくじる              | ★ごはん さんおんとう さとう ごま<br>でんぶん                      | ☆ぎゅうにゅう さば<br>けいにく もずく                      | しょうが にんじん キャベツ<br>ほうれんそう たまねぎ<br>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 | チキンカレーライス<br>(むぎごはん)<br>ぎゅうにゅう<br>キラキラミックスフルーツ                                     | ★むぎごはん じゃがいも<br>こむぎこ あぶら マーガリン<br>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<br>グリーンピース りんご(かん)<br>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。いろどりを楽しみましょう。                   |               |            |         |
| 25  | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ししやものてんぷら<br>こまつなとたくあんの<br>いためもの(ごまいり)<br>つきみじる                   | ★ごはん ごま あぶら<br>しらたまこ さといも                       | ☆ぎゅうにゅう けいにく<br>ししやものてんぷら(こもち)              | ★こまつな にんじん たくあん<br>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 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ミックスジャム<br>【新】ホキの<br>ラビゴットソースがけ<br>まめとやさいのスープ                      | パン ミックスジャム でんぶん<br>さとう あぶら レンズまめ<br>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)<br>たまねぎ えだまめ<br>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。           |               |            |         |
| 29  | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>【新】みそカツ<br>キャベツとツナのいためもの<br>ほしふいりすましじる                            | ★ごはん さとう あぶら ふ                                  | ☆ぎゅうにゅう トンカツ みそ<br>まぐろあぶらづけ とうふ             | にんじん キャベツ<br>★こまつな たまねぎ<br>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。                       |               |            |         |
| 30  | 水 | ちいさいパン<br>ぎゅうにゅう<br>いちごマーガリン<br>ひらめんやきビーフン<br>あつあげのからめに<br>れいどうスライスパン              | パン いちごマーガリン<br>ひらめんビーフン あぶら さとう<br>でんぶん         | ☆ぎゅうにゅう けいにく<br>てんぷら あつあげ                   | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しろねぎ きくらげ グリーンピース<br>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。                       |               |            |         |

|        | 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。