

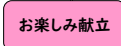
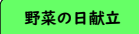
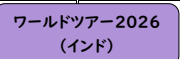
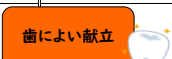
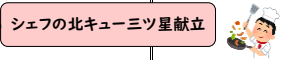
令和8年8・9月分特別支援学校給食献立表

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。



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	おもにからだのちようしをとどめるもとになるもの		
8/27	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード 【新】チーズハンバーグ フライドポテト なつやさいスープ	パン オレンジマーマレード じゃがいも あぶら あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ クッキングチーズ あらびきウインナー	トマト(かん) にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	698	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード 【新】ハンバーグチーズソース フライドポテト なつやさいスープ
						890	
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 ムース	 ★ごはん さとう あぶら ムース	☆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 しろねぎ	624	なんばん ぎゅうにゅう やきにくどんぶり あいのしまさんわかめと とうふのスープ
							770
8/31	月	【新】831チキンライス ぎゅうにゅう マカロニスープ ヨーグルト 	★ごはん さとう あぶら マカロニ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト(かん) たまねぎ キャベツ	583	なんばん ぎゅうにゅう 【新】831チキンライス マカロニスープ ヨーグルト
							712
9/1	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ ポテのチーズに ロールキャベツふうスープ	パン はちみつ じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう あらびきウインナー クッキングチーズ ミートボール	にんじん トマト(かん) たまねぎ キャベツ	580	パン ぎゅうにゅう はちみつ ポテのチーズに ロールキャベツふうスープ
						735	
2	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ 〈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 かぼちゃのみそしる	★ごはん あぶら	☆ぎゅうにゅう ホキフライ あつあげ みそ	にんじん しそ キャベツ かぼちゃ ★こまつな たまねぎ	628	なんばん ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ 〈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 かぼちゃのみそしる
							768
3	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのオーロラソース じゃがいものソテー たまごとコーンのスープ	パン ミックスジャム さとう あぶら じゃがいも てんぷん	☆ぎゅうにゅう とりレバー たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ うらごしコーン きくらげ	676	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのオーロラソース じゃがいものソテー たまごとコーンのスープ
						886	
4	金	【新】キーマカレー ぎゅうにゅう 【新】タンドリーチキン 【新】キャベツのあまずいため 《アチャール》	 ★ごはん あかいんげんまめ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン てんぷん さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず けいにく はっこうにゅう	にんじん たまねぎ りんご ほしぶどう キャベツ	683	なんばん ぎゅうにゅう 【新】キーマカレー 【新】タンドリーチキンナゲット 【新】キャベツのあまずいため 《アチャール》
							883
7	月	ちいさいくろぎどうパン ぎゅうにゅう りんごジャム ちゅうかミートソースペンネ やさいのアーモンドいため	くろぎどうパン りんごジャム ペンネマカロニ さんおんとう てんぷん あぶら ごまあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	にんじん たまねぎ ほしいたけ しょうが しろねぎ ★こまつな キャベツ	587	ちいさいくろぎどうパン ぎゅうにゅう りんごジャム ちゅうかミートソースツイスト やさいのアーモンドいため
						790	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきとこまつなの いために(ごまいり) あつあげのみそしる	 ★ごはん あぶら ごま タルタルソース さんおんとう ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あぶらあげ しらすぼし ひじき あつあげ みそ	にんじん ★こまつな たまねぎ キャベツ しろねぎ	627	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきとこまつなの いために(ごまいり) とうふのみそしる
							800
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に やさいたっ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	629	パン ぎゅうにゅう いちごジャム ミートボールのインドふうに フライドポテト やさいたっぷりとうにゅうスープ
						819	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー 【新】しろみぎかなの トマたまフワとろスープ クリームヨーグルトパニナ	 ★ごはん さとう てんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ホキ たまご クリームヨーグルトパニナ	にんじん ピーマン キャベツ しろねぎ きくらげ トマト たまねぎ	578	なんばん ぎゅうにゅう ホイコーロー 【新】しろみぎかなの トマたまフワとろスープ クリームヨーグルトパニナ
							700

★=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		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとツナのいためもの	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ	621	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとツナのいためもの
						795	
14	月	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごマーガリン のおがたやきスパ チキンナゲット 【新】きゅうりのあまから ごまずいため	☆パン いちごマーガリン スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	トマトピューレ バジル キャベツ たまねぎ にんじん ☆きゅうり	644	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごマーガリン のおがたやきスパ チキンナゲットコンソメソース 【新】きゅうりのあまから ごまずいため
						878	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう 【新】なごやふうコロッケ キャベツソテー 【新】はちはいじる	★ごはん しろはなまめコロッケ さとう あぶら さといも でんぶん	☆ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん ★こまつな ほししいたけ	656	なんばん ぎゅうにゅう 【新】なごやふうコロッケ キャベツソテー 【新】はちはいじる
						761	
16	水	パン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム 【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 チョコだいたずクリーム でんぶん さとう あぶら オリーブあぶら あかいんげんまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう さかなきりみ(ホキ) あらびきウインナー	トマトピューレ トマト(かん) たまねぎ ☆きゅうり にんじん キャベツ	564	パン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム 【新】ホキのラビゴットソースがけ まめとやさいのスープ
						689	
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) おうとうコンポート	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	にんじん しょうが たまねぎ しろねぎ ★こまつな キャベツ おうとうコンポート	620	なんばん 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) おうとうコンポート
						780	
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのおかかに キャベツとにんじんのごまあえ とうがんとけいにくのすましじる	★ごはん さとう ごま でんぶん	☆ぎゅうにゅう さばおかかに けいにく	にんじん キャベツ ほうれんそう とうがん	561	なんばん ぎゅうにゅう さばのおかかに キャベツとにんじんのごまあえ とうがんのすましじる
						767	
24	木	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ひきにくとまめのトマトにこみ 【新】かぼちゃのチャウダー せとうちレモンゼリー	パン くろまめきなこクリーム あかいんげんまめ さとう でんぶん あぶら せとうちレモンゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく あらびきウインナー とうにゅう だっしふんにゅう シュレットチーズ	にんじん トマトピューレ たまねぎ かぼちゃ	702	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ミートボールとまめのトマトにこみ 【新】かぼちゃのチャウダー せとうちレモンゼリー
						879	
25	金	さけのにしよくごはん ぎゅうにゅう つきみじる おつきみゼリー	★ごはん さとう ごま あぶら おわらふ さといも おつきみゼリー	☆ぎゅうにゅう さけフレーク たまご けいにく	にんじん ★こまつな ほししいたけ	593	なんばん ぎゅうにゅう さけのにしよくごはん つきみじる おつきみゼリー
						738	
28	月	ボークカレーライス ぎゅうにゅう キャロットラペ(アーモンドいり)	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう ローストアーモンド オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース あまなつかん(かん)	624	なんばん ぎゅうにゅう ボークカレーライス キャロットラペ(アーモンドいり)
						799	
29	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム やきビーフン たまごとチンゲンサイのいためもの	パン ブルーベリージャム ビーフン あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら たまご	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ きくらげ ☆チンゲンサイ	552	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム やきビーフン たまごとチンゲンサイのあんかけ
						731	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうとりにくじゃが なっとう(たれつき) やさいのねりごまあえ	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら さとう ねりごま ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく なっとう	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	622	なんばん ぎゅうにゅう かんこくふうとりにくじゃが ひきわりなっとう(たれつき) やさいのねりごまあえ
						769	

		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)	23.1 (20.2~31.0)	21.2 (13.8~20.7)	357 (330)	91 (48)	2.6 (3.0)	297 (200)	0.47 (0.40)	0.55 (0.40)	40 (25)	6.2 (4.5以上)	2.0 (2.0未満)
	中学部	788 (790)	29.3 (25.7~39.5)	26.4 (17.6~26.3)	403 (430)	118 (114)	3.6 (4.5)	416 (300)	0.61 (0.50)	0.64 (0.60)	52 (35)	8.6 (7.0以上)	2.7 (2.5未満)
	高等部	788 (790)	29.3 (25.7~39.5)	26.4 (17.6~26.3)	403 (340)	118 (124)	3.6 (4.0)	416 (310)	0.61 (0.50)	0.64 (0.60)	52 (35)	8.6 (7.5以上)	2.7 (2.5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徴です。

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で炒めています。ご飯にのせて食べましょう。



みそ汁

小松菜をみそ汁に入ると、栄養たっぷりになります。やさしい香りで食べやすいので、みそ汁の実のひとつとして、おすすめです。

クイズ

小松菜の仲間はどれ？

- 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。



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。

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。



答え

② キャベツ



見た目は違いますが、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。

そしゃく食(噛み取りサイズ)



そしゃく食は、献立によって『噛み取りサイズ』という大きな切り方をします。自分で噛み取ることで、前歯のセンサーが「自分に適した一口量」と「食べ物の硬さ」を知らせてくれます。そしゃく食のじゃがいもやにんじんは、噛み取りサイズである大きめのスティック状に切り、煮物やカレー、シチューなどに使用します。