

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。



上段：小学部 下段：中学部、高等部

日	曜	こんだて	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8/27	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チーズハンバーグ フライドポテト なつやさいスープ お楽しみ献立	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 ベーコン	トマト(かん) にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	692	27.7	29.3
						876	34.9	37.1
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	★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 しろねぎ	563	19.8	20.0
						704	24.4	24.7
8/31	月	831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 ピーマン トマト(かん) たまねぎ	634	19.8	18.5
						781	23.6	22.3
9/1	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ ポテトのチーズに 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 ベーコン 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	602	22.6	21.0
						754	28.3	25.7
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ いわしのうめに 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 ひじきふりかけ いわしのうめに 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	574	22.1	16.6
						765	31.3	22.7
3	木	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム 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 いちじくジャム さとう じゃがいも あぶら でんぶん	☆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	635	30.4	21.9
						807	39.1	27.4
4	金	キーマカレー ぎゅうにゅう タンドリーチキン 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 でんぶん さとう	☆ぎゅうにゅう あいびきにく 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	722	27.3	24.5
						922	34.5	30.9
7	月	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム ペンネマカロニ あぶら さんおんどう でんぶん ごまあぶら ローストアーモンド	くろざとうパン りんごジャム ペンネマカロニ あぶら さんおんどう でんぶん ごまあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう あいびきにく 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 ★こまつな キャベツ	594	22.9	22.2
						789	29.8	28.1
8	火	ひじきのませごはん(ごま入り) ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース あつあげのみそしる	★ごはん さとう ごま あぶら タルタルソース	☆ぎゅうにゅう ベーコン しらすばし ひじき ししゃもフライ(こもち) 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	652	20.8	27.5
						831	27.1	34.5
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 あいびきにく 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	611	21.2	23.5
						784	26.2	29.5
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー しろみぎかなの トマたまつワとろスープ フルーツあんになんぷうプリン	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら フルーツあんになんぷうプリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ホキ たまご	にんじん ピーマン キャベツ きくらげ しろねぎ トマト たまねぎ	552	20.2	13.7
						671	25.1	15.6

★＝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			
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 おうとうコンポート	★ごはん じゃがいも さんおんとう 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 おうとうコンポート	660	25.6	21.6
						824	32.6	27.1
14	月	ちいさいばん(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム のおがたやきスパ チキンナゲット きゅうりのあまからごまずいため	☆パン チョコだいちクリーム 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 パジル キャベツ たまねぎ にんじん ☆きゅうり	653	24.4	26.9
						932	35.2	37.6
15	火	ごはん ぎゅうにゅう なごやふコロッケ キャベツソテー 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 でんぶん さといも	☆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	672	20.3	22.2
						774	23.1	23.9
16	水	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ホキのラビコットソースがけ まめとやさいのスープ	パン 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 ソフトチーズ さかなきりみ(ホキ) ペーコン	トマト(かん) たまねぎ ☆きゅうり にんじん キャベツ トマトピューレ	511	24.7	18.1
						644	31.4	21.3
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ マーボーとうふ 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 でんぶん あぶら ごまあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ 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 ★こまつな キャベツ	633	27.5	22.7
						797	35.1	28.4
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 とうがんとけいにくのすましじる	★ごはん さんおんとう さとう ごま でんぶん	☆ぎゅうにゅう さば けいにく	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう とうがん	632	28.4	21.2
						730	31.2	22.6
24	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ひきにくとまめのトマトにこみ かぼちゃのチャウダー ぶどうゼリー	パン ミックスジャム あかいんげんまめ さとう でんぶん あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう あいびきにく とうにゅう あらびきウインナー 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	701	26.4	22.6
						892	33.7	28.3
25	金	さけのさんしょくごはん 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 きざみのり けいにく	にんじん ★こまつな ☆しいたけ	602	24.4	17.9
						739	30.6	21.8
28	月	ビーフカレーライス 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 ぎゅうにく	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)	652	18.2	22.3
						833	22.3	27.8
29	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう いちごマーガリン やきビーフン たまごとチンゲンサイのいためもの	パン いちごマーガリン ビーフン あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら 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	575	23.9	24.5
						748	31.0	30.3
30	水	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)〈かつおぶし〉 キャベツとにんじんのさっぱりいため	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう かつおぶし	にんじん しょうが たまねぎ いとこんにやく キャベツ	643	23.8	19.9
						790	27.8	23.9

		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	626 (620)	23.7 (20.2~31.0)	21.8 (13.8~20.7)	356 (330)	89 (48)	2.8 (3.0)	300 (200)	0.47 (0.40)	0.55 (0.40)	37 (25)	6.1 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	790 (790)	29.9 (25.7~39.5)	26.9 (17.6~26.3)	394 (430)	115 (114)	3.7 (4.5)	408 (300)	0.59 (0.50)	0.65 (0.60)	48 (35)	8.4 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	790 (790)	29.9 (25.7~39.5)	26.9 (17.6~26.3)	394 (340)	115 (124)	3.7 (4.0)	408 (310)	0.59 (0.50)	0.65 (0.60)	48 (35)	8.4 (7.5以上)	2.8 (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。汁物は具たくさんにする。

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



具た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。



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豊富に含まれているため、成長期の子どもの体を力強くサポートしてくれます。