

令和8年10月分小学校給食献立表

10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせます。
また、目の愛護デーにちなんで、目によい食品を取り入れています。



※ 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 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	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
1	木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう 【新】こまつなパワーの さばトマスパゲッティ アーモンドサラダ かたぬきチーズ	キャロットパン スパゲッティ さとう でんぶん あぶら オリーブあぶら アーモンド 大学コラが献立 (九州栄養福祉大学)	☆ぎゅうにゅう さばみずに チーズ	にんじん ★こまつな トマトビュレ たまねぎ ☆キャベツ	664	27.2	28.8
						今日のスパゲッティは、九州栄養福祉(ふくし)大学の学生さんが考えてくれました。二酸化炭素のはい出量が少ない魚や小倉南区産の小松菜を取り入れた、かん境にやさしいこん立です。		
2	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに なっとう(たれつき) くかつおぶし やさしいごまずあえ	★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 ぶたにく なっとう かつおぶし	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	660	25.1	17.3
						給食のお米は、北九州市内産を中心とした「夢つくし」を使っています。毎年10月ごろから新米に切りかわります。		
5	月	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム やきうどん 【新】にんじんの カレーふうみいため きなこいりこ	焼うどんの日献立 パン ミックスジャム かんめん あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし とりひきにく きなこ いりこ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ	597	26.9	17.7
						「焼うどん」は小倉発しょうで、かんめんを使うことが特ちょうです。新こん立の「にんじんのカレー風味炒め」といっしょに味わいましょう。		
6	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのあまずあん やさしいいためもの あさりのつくだに	★ごはん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう あつあげ しらすばし あさりのつくだに	しょうが たまねぎ きくらげ グリンピース にんじん ☆キャベツ	658	22.1	21.2
						厚揚げには、鉄やカルシウムが多くふくまれています。小さめに切った厚揚げを油で揚げて、甘ずっぱいあんとかからめました。		
7	水	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム レパールのケチャップに こまつなとにんじんのソテー ABCスープ	目の愛護デー献立 パン ブルーベリージャム さとう あぶら マカロニ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう とりレパール	しょうが こまつな にんじん たまねぎ ☆キャベツ	596	27.5	19.2
						10月10日は「目の愛護デー」です。レパールやにんじんに多くふくまれるビタミンAは、目の健康を守るはたらきがあります。		
8	木	ビビンバふうどんぶり ぎゅうにゅう トックスープ ぶどうゼリー	お楽しみ献立 ★ごはん さとう あぶら トックスープ ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	にんじん ほうれんそう しょうが ☆もやし たまねぎ しろねぎ きくらげ	687	21.7	20.8
						トックスは、かん国で食べられているもちで、日本のもちに比べてねばりやのびが少なく、歯切れがよいのが特ちょうです。		
16	金	さつまいもカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう キラキラミックスフルーツ	★barley rice(むぎごはん) ひよこまめ さつまいも こむぎこ あぶら マーガリン カクテルゼリー	☆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 おうとう(かん) パインアップル(かん)	730	19.8	16.1
						旬(しゅん)のさつまいもがたっぷり入ったカレーライスです。さつまいものほくほくとした食感と甘みを味わいましょう。		
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたけのこのぬかだし ゆかりあえ あいのしまさんわかめの とうふじる	食育の日 和食献立 北九州市の郷土料理 ★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ★わかめ	★たけのこ こんにやく にんじん しそ ☆キャベツ たまねぎ	623	20.6	21.0
						ぬかだし専門店「宇佐美商店」の宇佐美さんにアドバイスをいただいて、市内産のたけのこ、ぶた肉をぬかみそでじっくりたいています。北九州市の郷土料理をいただきますししょう。		

★=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	たんぱく質 g	脂質 g	ひとくちメモ
			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	おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの				
20	火	パン ぎゅうにゅう なしジャム グリーンシチュー イタリアンドレッシングサラダ	野菜の日献立  パン なしジャム じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ★こまつな たまねぎ ☆しめじ ☆キャベツ どうもろこし	583	21.1	20.0	「グリーンシチュー」は、ミキサーでペースト状にした小倉南区産の小松菜を入れて調理し、あざやかな緑色にしています。
21	水	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのかばやき さつまじる みかん	南九州市交流給食 日本全国味めぐり献立（鹿児島県） ★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら さつまいも	☆ぎゅうにゅう きびなご（こもち） けいにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ しろねぎ ☆みかん	634	23.0	13.7	北九州市と南九州市は平成20年から毎年給食交流を行っています。鹿児島県ではきびなごやさつまいもを使った料理が多く、昔から親しまれています。
22	木	こめこパン（けんさんこむぎこ） ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム ハンバーグのきのこソース 【新】しろいんげんまめと やさいのスープ	☆こめこパン チョコだいたずクリーム さとう でんぷん あぶら しろいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	トマトピューレ たまねぎ ☆しめじ ☆エリンギ にんじん ☆キャベツ	668	32.2	28.7	スチコンで焼いたハンバーグに旬（しゅん）のきのこを使ったソースをかけていただきます。新こん立の「白いんげん豆と野菜のスープ」は、パプリカパウダーで香ばしい風味を付けています。
23	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】かますしおこうじ たつたあげ やさいのかばすあえ なめこのみそしる	カミカミ献立  ★ごはん あぶら	☆ぎゅうにゅう かますしおこうじたつたあげ とうふ みそ	にんじん ☆キャベツ かばすかじゅう ★こまつな たまねぎ なめこ	588	22.6	16.9	もみじの名所で知られる奈良県の竜田（たつた）川に落ちて流れる赤茶色のもみじ色に似ていることから、たつた揚げと名前が付けました。「かます塩こうじたつた揚げ」をよくかんで食べましょう。
26	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう チーズいりスクランブルエッグ こおりどうふの とうにゅうスープ	くろざとうパン あぶら マーガリン レンズまめ しろはなまめ しろいんげんまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご きざみチーズ ベーコン こおりどうふ みそ とうにゅう	ほうれんそう どうもろこし にんじん たまねぎ ☆キャベツ	651	30.2	26.7	「スクランブルエッグ」の「スクランブル」には、「かき混ぜながら炒める」という意味があります。チーズを入れることで、成長期に必要なカルシウムをとることができます。
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに 【新】だいこんのあまづづけ いものこじる	★ごはん さんおんとう さとう さといも あぶら	☆ぎゅうにゅう さんま けいにく あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん こまつな ☆しめじ しろねぎ	669	24.6	22.9	秋に旬（しゅん）をむかえるさんまは、刀のような姿をしていることから、漢字で「秋刀魚」と書きます。新こん立の「だいこんの甘ずづけ」といっしょにいただきます。
28	水	げんきもりもりタコスサンド （せわりパン） ぎゅうにゅう コンソメスープ 【新】さつまいもとりんごの オープンやき	せわりパン レンズまめ さとう でんぷん あぶら さつまいも さんおんとう マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりひきにく だいたず	にんじん こまつな トマト（かん） たまねぎ どうもろこし ☆キャベツ りんご	593	23.6	17.4	スチコンを使った「さつまいもとりんごのオープン焼き」は、じっくり焼くことで甘みを引き出しています。秋の味覚がたまった新こん立です。
29	木	ごはん ぎゅうにゅう けいにくのしょうがいため 《チャークニャイサイモアン》 スパイシーポテト 【新】ごもくひらめんビーフン スープ 《クイティウ》 【新】ライチゼリー	ワールドツアー2026 （カンボジア） ★ごはん さとう でんぷん ひらめんビーフン じゃがいも あぶら ライチゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん しょうが しろねぎ ★こまつな ☆もやし どうもろこし きくらげ	643	22.2	14.9	カンボジア料理は辛さがひかえめで、日本人でも食べやすい料理が多いのが特ちょうです。「クイティウ」には、米粉でできた細いめんが使われます。給食では、とりがらと野菜のうま味で、あっさりしていても味わい深いスープに仕上げています。
30	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに 【新】あいのしまさん くきわかめのピリからいため	★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 けいにく あつあげ たまご まぐろスープに ★くきわかめ ひじき	にんじん さやいんげん たまねぎ しろねぎ	650	26.4	20.1	小倉北区藍島（あいのしま）産のくきわかめをツナやひじきなどといっしょに炒めています。ピリ辛でご飯が進む味付けです。

	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	641	24.5	20.2	355	84	3.1	340	0.48	0.58	33	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



新米が出回る季節になりました。新米とは、その年に収穫されたお米のことです。新米は水分量が多く、炊き上がりにつやがあり、粘りのある食感や甘みが特長です。

北九州市でもお米の栽培がされており、学校給食では市内産を中心とした「夢つくし」を使っています。毎年10月頃、新米に切り替わります。

新米をおいしく食べよう！

ご飯は、様々なおかずと相性のよい日本の主食です。
ご飯を中心におかずを食べる「口中調味」をすると、さらにおいしく食べることができますよ。

10月の食育の日 和食献立「豚肉とたけのこのぬか炊き」



学校給食応援団の百年床・宇佐美商店店主 宇佐美 雄介さんにアドバイスをいただいて考案した献立です。
使用しているぬかみそは、お米の「ぬか」に塩や水を加えて作られたものです。

クイズ

ご飯は体の中で、どんなはたらきをしているでしょう？

- ① 主にエネルギーになる
- ② 主に体をつくる
- ③ 主に体の調子を整える



答えは下にあります。

食品ロスについて考えよう

～10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」～



「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことを言います。

日本では、令和6年度には年間461万トン発生しています（環境省の推計値より）。これは、1人当たり1日に換算すると、毎日おにぎり1個分のご飯を捨てている量に相当します。

食品ロスを減らすためには、1人ひとりの心がけが大切です。家庭や給食での取り組みとして残さず食べるなど、できることから実践してみたいかがでしょうか。

家庭でできる取組

○買いすぎない

買い物前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ買うようにしましょう。



○適切に保存

正しい方法で保存し、一度に食べきれないものは小分けにして冷凍する等、長持ちさせる工夫をしましょう。



○食べきる

消費・賞味期限を確認したり、食べきれぬ量を作ったりしましょう。また、外食時には食べきれぬ量を注文しましょう。



～食品ロスを減らす取組～

給食での取組

・おいしい給食大作戦や旬の食材・地場産物を取り入れるなど、バラエティ豊かな魅力ある献立の充実を図っています。



・給食では、食べる前に量の調整をしたり、苦手な食べ物にもチャレンジするよう、先生が声かけをしたりしています。また、食べ物のはたらきや食事の大切さなど、食に関する指導を行うことで、残さず食べようという意欲につながるようになっています。



北九州市では、1人ひとりが実践できる食品ロス削減の取組を「残しま宣言」として掲げています。食品ロスを減らしていくため、「もったいない」という意識をもち、できることから始めてみましょう。



答え

① 主にエネルギーになる

米の主な成分は「炭水化物」です。炭水化物は、脳や体を動かすエネルギーとなります。ご飯をしっかり食べることで、勉強や運動など、様々な活動に集中して取り組むことができます。



ご飯をかむと甘みを感じるのはどうして？



米の主な成分である炭水化物のほとんどは「でんぷん」です。でんぷんは、よくかんでだ液と混ざることによって「糖(とう)」に変わるため、甘みを感じます。ご飯をよくかんで食べると、消化がよくなるだけでなく、食べ物の本当のおいしさを見つけることができますよ。

