

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	ピ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	★ごはん さとう あぶら トック 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。						
2	金	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。						
5	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのあまずあん やさいのいためもの 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 グリーンピース 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、甘ずっぱいあんとかめました。						
6	火	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム レバーのケチャップに こまつなとにんじんのソテー ABCスープ	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 とりレバー	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。レバー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。						
7	水	ごはん ぎゅうにゅう けいにくのしょうがいため 《チャクニヤイサイモアン》 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	★ごはん さとう でんぶん 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、とりか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。						
8	木	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 やさいのごまずあえ	★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。						
16	金	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	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。						
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	★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。						

★=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	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			
20	火	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 でんぶん 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。						
21	水	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 さばトマスバゲッティ 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	☆ぎゅうにゅう さばみずに チーズ	にんじん ★こまつな トマトピューレ たまねぎ ☆キャベツ	664	27.2	28.8	
			大学コラボ献立 (九州栄養福祉大学)			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。			
22	木	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 きました。「かます塩こうじたつた 揚げ」をよくかんで食べましょう。						
23	金	こめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム 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 チョコだいちクリーム さとう でんぶん 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。						
26	月	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 まいものホクホクとした食感と甘 みを味わいましょう。						
27	火	げんきもりりタコスサンド (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 でんぶん 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 だいち	にんじん こまつな トマト(かん) たまねぎ とうもろこし ☆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、じゅ 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。						
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに 【新】だいこんのあまずづけ 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。						
29	木	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 とうもろこし	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。						
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しています。



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。

