

令和8年10月分中学校給食献立表

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	献立	材 料						エネルギー	たんぱく質	脂質	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		kcal	g	g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ			
1	木	小さいキャロットパン牛乳	大学コラボ献立 (九州栄養福祉大学) さば水煮	☆牛乳				キャロットパン		830	31.5	36.2
		【新】小松菜パワのさばトマスパゲッティ			にんじん ★小松菜 トマトピューレ	たまねぎ	スパゲッティ 砂糖 てん粉	油 オリーブ油	「小松菜パワのさばトマスパゲッティ」は、九州栄養福祉大学の学生さんが考えてくれました。CO2の排出量が少ない魚や地場産物の小松菜を取り入れた、環境にやさしい献立です。			
		あらびきウインナー		あらびきウインナー								
		アーモンドサラダ				にんじん	☆キャベツ		アーモンド 油			
2	金	ご飯牛乳		☆牛乳				★ご飯		819	31.1	20.8
		豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 系こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	給食のお米は、北九州市内産の「夢つくし」を使っています。毎年10月頃から新米に切り替わります。			
		納豆(たれ付)かつお節	納豆 かつお節									
		野菜のごま酢和え			にんじん	☆キャベツ	砂糖	ごま				
5	月	減量ご飯牛乳		☆牛乳				★ご飯		768	32.8	17.5
		焼のり		焼のり								
		焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ	乾めん	油	「焼うどん」は北九州市の小倉で生まれた料理で、乾麺を使うことが特徴です。新献立の「にんじんのカレー風味炒め」と一緒に味わいましょう。			
		【新】にんじんの カレー風味炒め	鶏ひき肉		にんじん			油				
		きなこいりこ	きなこ	いりこ			砂糖	油				
6	火	ご飯牛乳		☆牛乳				★ご飯		819	27.3	26.3
		厚揚げの甘酢あん	厚揚げ			しょうが たまねぎ きくらげ グリーンピース	でん粉 砂糖	油 ごま油	厚揚げには、鉄やカルシウムが多く含まれています。小さめに切った厚揚げを油で揚げ、甘酸っぱいあんとは絡めました。			
		野菜の炒め物		しらす干し	にんじん	☆キャベツ		油				
		あさりの佃煮	あさりの佃煮									
7	水	ご飯牛乳	目の愛護デー献立	☆牛乳				★ご飯		839	34.5	18.2
		レバーのケチャップ煮		鶏レバー			しょうが	砂糖		10月10日は「目の愛護デー」です。レバーやにんにくに含まれるビタミンAは、目の健康を守るはたらきがあります。		
		小松菜とにんじんのソテー			小松菜 にんじん			油				
		ABCスープ			にんじん	たまねぎ ☆キャベツ	マカロニ じゃがいも					
		ブルーベリー乳酸菌飲料			ブルーベリー乳酸菌飲料							
8	木	ピビンバ風どんぶり	牛肉 卵		にんじん ほうれんそう	しょうが ☆もやし	★ご飯 砂糖	油	830	26.3	24.8	
		牛乳	お楽しみ献立	☆牛乳						トックは、韓国で食べられているもちで、日本のもちに比べて粘りや伸びが少なく、歯切れがよいのが特徴です。		
		トックスープ			にんじん	たまねぎ きくらげ	トック					
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
16	金	さつまいもカレーライス(麦ご飯)		鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	★barley rice(麦ご飯) ひよこ豆 小麦粉 さつまいも	油 マーガリン	941	27.6	22.2
		牛乳		☆牛乳					旬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。			
		【新】ミートオムレツ	ミートオムレツ									
		キラキラミックスフルーツ				黄桃(缶) パインアップル(缶)	カクテルゼリー					
19	月	ご飯牛乳	食育の日 和食献立 北九州市の郷土料理	☆牛乳				★ご飯		789	25.8	27.3
		豚肉とたけのこのぬか炊き		豚肉			★たけのこ こんにゃく	三温糖	ぬか炊きは、北九州市の郷土料理です。北九州市内産のたけのこ豚肉をぬかみそと一緒にじっくり炊いています。			
		ゆかり和え				にんじん しそ粉	☆キャベツ					
		藍島産わかめの豆腐汁		豆腐	★わかめ	にんじん	たまねぎ					

★=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	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ			
20	火	パン(県産小麦粉)					☆パン		813	34.2	28.9	
		牛乳		☆牛乳								
		梨ジャム	野菜の日献立				梨ジャム					
		グリーンシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★小松菜	たまねぎ ☆しめじ	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン				「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、鮮やかな緑色にしています。
		【新】たらのスパイシー焼き	たらのスパイシー焼き				油					
		イタリアンドレッシングサラダ			☆キャベツ とうもろこし		オリーブ油					
21	水	ご飯	南九州市交流給食 日本全国味めぐり献立 (鹿児島県)				★ご飯		774	28.5	15.8	
		牛乳		☆牛乳								
		きびなごのかば焼き		きびなご(子持ち)		しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油				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昔から親しまれています。
		さつまい		鶏肉 みそ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ 干しいたけ	さつまいも					
		みかん				☆みかん						
22	木	ご飯					★ご飯		868	35.7	28.2	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】手作りごまふりかけ		しらす干し	大根葉 にんじん ★小松菜		ごま 油	新献立の「手作りごまふりかけ」は、カルシウムが多く含まれる大根葉や小松菜、しらす干し、ごまを使っています。ご飯にかけていただきます。また、新献立の「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。				
		ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ		トマトピューレ	たまねぎ ☆エリンギ ☆しめじ	砂糖 でん粉					油
		【新】白いんげん豆と 野菜のスープ			にんじん	たまねぎ ☆キャベツ	白いんげん豆					
		型抜きチーズ		チーズ								
23	金	ご飯	カミカミ献立				★ご飯			755	28.7	21.2
		牛乳		☆牛乳								
		【新】かます塩こうじ たつた揚げ		かます塩こうじたつた揚げ				油	たつた揚げの赤茶色が、古くからみじの名所として知られる奈良県にある竜田川に落ちて流れ、もみじの葉に見えることから、この名前が付いています。「かます塩こうじたつた揚げ」をよくかんで食べましょう。			
		野菜のかぼす和え			にんじん	☆キャベツ かぼす果汁						
		なめこのみそ汁		豆腐 みそ	★小松菜	たまねぎ なめこ						
		【新】柿				柿(カット)						
26	月	黒砂糖パン					黒砂糖パン			909	39.7	38.3
		牛乳		☆牛乳								
		チーズ入りスクランブルエッグ	卵	☆牛乳 きざみチーズ	ほうれんそう	とうもろこし		油 マーガリン	「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。			
		いわしカリカリフライ		いわしカリカリフライ(子持ち)				油				
		凍り豆腐の豆乳スープ	ベーコン 豆乳 凍り豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ	レンズ豆 白花豆 白いんげん豆 じゃがいも	油				
		【新】フローズン洋梨				フローズン洋梨						
27	火	ご飯					★ご飯		774	27.6	24.4	
		牛乳		☆牛乳								
		わかめふりかけ		わかめふりかけ								
		さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	三温糖	さんまは、秋に旬を迎え、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。新献立の「だいこんの甘酢漬け」と一緒にいただきます。				
		【新】だいこんの甘酢漬け				だいこん	砂糖					
		いものこ汁	鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜	☆しめじ 白ねぎ	さといも	油					
28	水	元気もりもりタコライス	鶏ひき肉 大豆		にんじん 小松菜 トマト(缶)	たまねぎ とうもろこし	★ご飯 レンズ豆 砂糖 でん粉		油	844	28.4	17.0
		牛乳		☆牛乳								
		コンソメスープ			にんじん	たまねぎ ☆キャベツ						
		さつまいもとりんごの オープン焼き				りんご	さつまいも 三温糖	マーガリン				
		【新】バニラヨーグルト		バニラヨーグルト								
		29	木	ご飯	ワールドツアー2026 (カンボジア)				★ご飯			
牛乳	☆牛乳											
鶏肉のしょうが炒め 《チャクニャイサイモアン》	鶏肉			にんじん		しょうが 白ねぎ	砂糖 でん粉	油	カンボジア料理は辛さが控えめで、日本人でも食べやすいのが特徴です。「クイティウ」には、お米からできた細い麺が使われます。給食では、鶏がらと野菜のうま味で、あっさりながらもコクがあるスープに仕上げています。			
スパイシーポテト							じゃがいも	油				
【新】五目平麺ビーフンスープ 《クイティウ》				にんじん ★小松菜		☆もやし きくらげ とうもろこし	平麺ビーフン					
【新】ライチゼリー							ライチゼリー					
30	金	ご飯					★ご飯			889	35.6	25.6
		牛乳		☆牛乳								
		【新】魚そばろ		魚そばろ								
		親子煮	鶏肉 厚揚げ 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 三温糖	油	コリコリとした食感が特徴の小倉北区藍島産の茎わかめを、「ツナやひじきなどと一緒に炒めています。ピリ辛でご飯が進む味付けです。			
		【新】藍島産茎わかめの ピリ辛炒め	まぐろスープ煮	★茎わかめ ひじき	にんじん		砂糖	油				
		バナナ				バナナ						

	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	826	30.8	24.1	429	114	4.2	455	0.70	0.70	44	7.7	2.7
給食の基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5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人当たりで換算すると、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はかがでしょうか。

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。

