

令和8年10月分特別支援学校給食献立表

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ます。



上段：小学部 下段：中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりよう			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		
1	木	キャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チキンナゲット さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかふうスープ	キャロットパン オレンジマーマレード あぶら さつまいも さとう マーガリン でんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく とうふ	りんご ほしぶどう にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ ☆キャベツ	708	キャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード チキンナゲット コンソメソース
						902	さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかふうスープ
2	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さかなのたつたあげ やさいかぼすあえ きのこのみそしる	★ごはん でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さかなきりみ(ホキ) あつあげ みそ	しょうが にんじん ☆キャベツ かぼすかじゅう ★こまつな たまねぎ ☆しいたけ	602	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さかなのたつたあげ ぎんあん
						739	やさいかぼすあえ きのこのみそしる
5	月	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミルククリーム やきうどん ポークシューマイ 【新】にんじんのカレーふうみいため	パン ミルククリーム かんめん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら かつおぶし ポークシューマイ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ	652	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミルククリーム やきうどん
						819	ポークシューマイ 【新】にんじんのカレーふうみいため
6	火	ごはん ぎゅうにゅう ししやもフライタルタルソース ひじきのいために あいのしまさんわかめのとうふじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ししやもフライ(こもち) てんぶら ひじき とうふ ★わかめ	にんじん ★こまつな たまねぎ ほししいたけ	595	なんばん ぎゅうにゅう ししやもフライタルタルソース
						762	ひじきのいために あいのしまさんわかめのとうふじる
7	水	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 カロテンたっぷりソテー マカロニスープ	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 しらすぼし	しょうが にんじん ★こまつな たまねぎ ☆キャベツ	590	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム
						750	レバーのケチャップに カロテンたっぷりソテー マカロニスープ
8	木	ビビンバふうどんぶり ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶどうゼリー	★ごはん さとう あぶら はるさめ ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ	639	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ビビンバふうどんぶり
						800	はるさめスープ ぶどうゼリー
16	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう 【新】あまなつドレッシングキャベツ 【新】レアチーズふうムース	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン レアチーズふうムース	☆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 ☆キャベツ あまなつかん(かん)	673	なんばん ぎゅうにゅう チキンカレーライス
						840	【新】あまなつドレッシングキャベツ 【新】レアチーズふうムース
19	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ゆかりあえ むらくもじる	★ごはん でんぶん	☆ぎゅうにゅう さんまのみぞれに けいにく たまご	しそ ☆キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ	565	なんばん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに
						774	ゆかりあえ むらくもじる
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	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 ☆キャベツ	601	パン ぎゅうにゅう なしジャム
						767	グリーンシチュー イタリアンドレッシングサラダ
21	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまじる みかん	★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 ホキ けいにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ ☆みかん	654	なんばん ぎゅうにゅう さかなのかばやき
						821	さつまじる みかん(シロップづけ)

★=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	ざいりよう			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 とどのえるもとになるもの		
22	木	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのきのこソース やさしいスープ あまおういちごゼリー	☆パン チョコアンドホワイト マーガリン ジャがいも あかいんげんまめ さとう でんぶん あまおういちごゼリー	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) たまねぎ マッシュルーム にんじん ☆キャベツ	696	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグのきのこソース やさしいスープ あまおういちごゼリー
						865	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう なつとう(たれつき)〈かつおぶし〉 ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん ジャがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なつとう かつおぶし ぶたにく	にんじん たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	610	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなつとう(たれつき) 〈かつおぶし〉 ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツとにんじんのごまずあえ
						752	
26	月	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【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 ヨーグルト	大学コラボ献立 (九州栄養福祉大学) くろぎとうパン りんごジャム スパゲッティ さとう でんぶん あぶら オリーブあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう さばみずに ヨーグルト	にんじん ★こまつな トマトピューレ たまねぎ ☆キャベツ	607	ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【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 ヨーグルト
						793	
27	火	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう つみいれじる 【新】わなしゼリー	★ごはん さとう くり こむぎこ わなしゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ さかなすりみ とうふ	にんじん ほししいたけ いとこんにやく ★こまつな たまねぎ	551	なんばん ぎゅうにゅう あきのかおりごはん つみいれじる 【新】わなしゼリー
						681	
28	水	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チーズスクランブルエッグ ベーコンいりとうにゅうスープ	パン ミックスジャム あぶら ジャがいも	☆ぎゅうにゅう たまご クッキングチーズ ベーコン みそ とうにゅう	★ほうれんそう にんじん たまねぎ	628	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チーズスクランブルエッグ コンソメソース
						818	ほうれんそうソテー ベーコンいりとうにゅうスープ
29	木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】けいにくのしょうがいため 《チャークニャイサイモアン》 【新】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 でんぶん あぶら ジャがいも ひらめんビーフン ライチゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく やきふた	にんじん しょうが しろねぎ ☆チンゲンサイ ☆キャベツ きくらげ	613	なんばん ぎゅうにゅう 【新】ミートボールのしょうがいため 《チャークニャイサイモアン》 【新】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
						767	
30	金	タコライスふうどんぶり ぎゅうにゅう コンソメスープ かくチーズ	★ごはん さとう あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく あらびきウインナー チーズ	にんじん トマト(かん) たまねぎ ☆キャベツ	612	なんばん ぎゅうにゅう タコライスふうどんぶり コンソメスープ かくチーズ
						763	

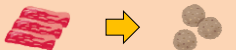
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均 (給食の基準量)	小学部	623 (620)	23.2 (20.2~31.0)	20.7 (13.8~20.7)	371 (330)	85 (48)	3.3 (3.0)	348 (200)	0.46 (0.40)	0.57 (0.40)	39 (25)	5.8 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	789 (790)	29.4 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	420 (430)	111 (114)	4.3 (4.5)	487 (300)	0.60 (0.50)	0.68 (0.60)	50 (35)	8.1 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	789 (790)	29.4 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	420 (340)	111 (124)	4.3 (4.0)	487 (310)	0.60 (0.50)	0.68 (0.60)	50 (35)	8.1 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

そしやく食(食材の変更)

普通食の中でも硬さや弾力があり奥歯で噛みにくいものや、口の中でバラバラになりまとりにくいものは、下の例のように食材を変更してそしやく食を提供しています。このことにより、誤嚥や窒息のリスクを減らし、さらに安全に食べることができるようにしています。

【普通食から変更する食材例】

肉 ミートボール



厚揚げ とうふ



給食献立アンケート結果

今年度も北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生に給食アンケートを実施しました。「好きなみそ汁の実ベスト5」を紹介します。

1位 とうふ



2位 にんじん



3位 ジャがいも



4位 さつまいも



5位 だいこん



給食のみそ汁は、不足しがちな栄養を補うために、具だくさんにしています。また、旬の野菜や地場産物を取り入れ、季節を感じ、地元の食材を味わえるように工夫しています。



【公式】北九州市学校給食インスタグラムをご覧ください！

インスタグラムを通して、北九州市の学校給食に関するタイムリーな情報をお届けしています。毎日の給食の献立だけでなく、給食のレシピ、給食ができるまでの様子、給食に使われている食材のこと、「おいしい給食大作戦」に関すること等々…北九州市の学校給食の魅力を幅広くお伝えしています！



KITAKYUSHU_KYUSHOKU

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。

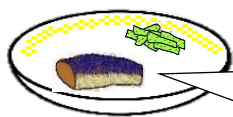
北九州市でもお米の栽培がされており、学校給食では市内産を中心とした「夢つくし」を使っています。毎年10月頃、新米に切り替わります。



新米を美味しく食べよう！

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「さんまのみぞれ煮」



みぞれ煮は、大根おろしを加えて煮た料理のことです。大根おろしを空から降ってくる「みぞれ」に見立てています。
さんまと一緒に煮ることで、さっぱりとした味になり、食感がしっとりとして食べやすくなります。

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。

～食品ロスを減らす取組～

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、食べきれない量を作ったりしましょう。また、外食時には食べきれない量を注文しましょう。



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。

