



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。



日	曜	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
1	木	キャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーメイド チキンナゲット〈ケチャップ〉 さつまいもとりんごのかさねに ちゅうかスープ	キャロットパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーメイド チキンナゲット りんご ほしぶどう さつまいも さとう マーガリン ぶたにく にんじん ほうれんそう たまねぎ ☆キャベツ きくらげ ごまあぶら	キャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーメイド チキンナゲットケチャップソース さつまいもとりんごのかさねに ちゅうかスープ	キャロットぱんがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー オレンジマーメイド(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) とりのムース ケチャップソース さつまいもとりんごのかさねに ちゅうかスープ
2	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに いそかあえ むらくもじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さんまのみぞれに きざみのり ☆キャベツ けいにく たまご にんじん ★こまつな たまねぎ しろねぎ でんぶ	なんばん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに いそかあえ むらくもじる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース わふうあん いそかあえ むらくもじる
5	月	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ やきうどん ポークシューマイ にんじんのカレーふうみいため	パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく てんぶら かつおぶし にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ かんめん あぶら ポークシューマイ まぐろあぶらづけ	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ やきうどん ポークシューマイ にんじんのカレーふうみいため	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ やきうどん にんじんのカレーふうみいため いとよりだい
6	火	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう つみいれじる わなしゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ にんじん ほししいたけ いとこんにやく さとう くり さかなすりみ とうふ ★こまつな たまねぎ こむぎこ わなしゼリー	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 わなしゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー とりのムース マロンソース つみいれじる あおりんごゼリー(ブロッカ)
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 カレースープ	パン ☆ぎゅうにゅう ブルーベリージャム とりレバー しょうが さとう にんじん ★こまつな あぶら たまねぎ ☆キャベツ じゃがいも	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 カレースープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム レバーソース ケチャップソース カロテンたっぷりソテー カレースープ
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 ☆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 さとう あぶら たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ はるさめ ぶどうゼリー	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ビビンバふうどんぶり はるさめスープ ぶどうゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビビンバソース キャベツのちゅうかスープ グレープゼリー(ブロッカ)
16	金	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう あまなつ ドレッシングキャベツ ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん たまねぎ りんご グリンピース じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ☆キャベツ あまなつかん(かん) ヨーグルト	なんばん ぎゅうにゅう ビーフカレーライス あまなつドレッシングキャベツ ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ビーフカレー ドレッシングキャベツ クリームヨーグルトパニラ
19	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかだし ゆかりあえ あいのしまさんわかめのとうふじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば しょうが さんおんとう しそ ☆キャベツ とうふ ★わかめ にんじん たまねぎ ☆しいたけ しろねぎ	なんばん ぎゅうにゅう さばのぬかだし ゆかりあえ あいのしまさんわかめのとうふじる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース みそあん ばいにくあえ あいのしまさんわかめのとうふじる
20	火	パン ぎゅうにゅう なしジャム グリーンシチュー キャベツのアーモンドいため	パン ☆ぎゅうにゅう なしジャム けいにく だっしふんにゅう にんじん ★こまつな たまねぎ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン しらすばし ☆キャベツ ローストアーモンド	パン ぎゅうにゅう なしジャム グリーンシチュー キャベツのアーモンドいため	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あんずジャム グリーンシチュー キャベツのアーモンドいため

※【主 食】嚥下食Ⅰ・・・かゆ・パンがゆとも「栄養補助ゼリー」になります。

嚥下食Ⅱ・・・かゆのみ「栄養補助ゼリー」になります。

★=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	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
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 ☆ぎゅうにゅう ホキ しょうが でんぷん こむぎこ さとう あぶら けいにく みそ にんじん だいこん ごぼう しろねぎ ほしいたけ さつまいも ☆みかん	なんばん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまじる みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー しろみさかなのムース かばやきソース さつまじる みかん(シロップづけ)
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 やさいスープ	☆パン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ハンバーグ トマト(かん) たまねぎ マッシュルーム さとう でんぷん マーガリン にんじん ☆キャベツ じゃがいも	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 やさいスープ	パンがゆ(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう おちやゼリー チョコアンドホワイト ミートムース きのこソース やさいスープ
23	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(たれつき)〈かつおぶし〉 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 ☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぎゅうにく にんじん たまねぎ いとこんにやく じゃがいも さんおんどう あぶら ☆キャベツ さとう ごま	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう(たれつき)〈かつおぶし〉 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	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー にくとじゃがいものふくめに キャベツのごまずあえ くらめ
26	月	ちいさいくろぎさとうパン あまおういちごジャム こまつなパワーの さばトマスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ	くろぎさとうパン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム さばみず にんじん ★こまつな トマトピューレ たまねぎ スパゲッティ さとう でんぷん あぶら オリーブあぶら ☆キャベツ	ちいさいくろぎさとうパン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム こまつなパワーの さばトマスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ	ちいさいくろぎさとうパンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あまおういちごジャム(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) こまつなパワーのトマトスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ
27	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ やさいかぼすあえ きのこのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば しょうが でんぷん あぶら にんじん ☆キャベツ かぼすかじゅう あぶらあげ みそ ★こまつな たまねぎ ☆しいたけ	なんばん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげぎんあん やさいかぼすあえ きのこのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー さけのムース マヨネーズソース やさいかぼすあえ きのこのみそしる
28	水	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム ほうれんそうのスクランブルエッグ 〈ケチャップ〉 ベーコンいりとうにゅうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう いちじくジャム たまご ★ほうれんそう あぶら マーガリン ベーコン みそ とうにゅう にんじん たまねぎ ☆キャベツ じゃがいも	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム スクランブルエッグケチャップソース ほうれんそうソテー ベーコンいりとうにゅうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ ほうれんそうプリン とうにゅうスープ
29	木	タコライスふうどんぶり ぎゅうにゅう まめとやさいのスープ かたぬきチーズ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく にんじん トマト(かん) たまねぎ ☆キャベツ さとう あぶら ベーコン あかいんげんまめ じゃがいも チーズ	なんばん ぎゅうにゅう タコライスふうどんぶり まめとやさいのスープ かたぬきチーズ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー タコライス まめとやさいのスープ パニラムース
30	金	ごはん ぎゅうにゅう けいにくのしょうがいため 《チャークニヤサイモアン》 ごもくひらめんビーフンスープ 《クイティウ》 ライチゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく にんじん しょうが しろねぎ さとう でんぷん あぶら やきぶた ☆チンゲンサイ たまねぎ ☆キャベツ きくらげ ひらめんビーフン ライチゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのしょうがいため 《チャークニヤサイモアン》 ごもくひらめんビーフンスープ 《クイティウ》 ライチゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー けいにくのしょうがいため 《チャークニヤサイモアン》 ごもくひらめんビーフンスープ オレンジゼリー(プロック)

			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	小倉総合(・) 八幡西	普通食 押しつぶし食	小学部	533 (520)	20.5 (16.9~26.3)	18.0 (11.6~17.3)	330 (280)	65 (40)	2.3 (2.4)	243 (160)	0.39 (0.30)	0.52 (0.30)	26 (20)	4.0 (3.6以上)	1.7 (1.6未満)
			中学部	662 (660)	25.2 (21.5~33.0)	21.6 (14.7~22.0)	364 (360)	82 (96)	3.0 (3.6)	355 (240)	0.50 (0.40)	0.61 (0.50)	36 (28)	5.6 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
			高等部	662 (660)	25.2 (21.5~33.0)	21.6 (14.7~22.0)	364 (290)	82 (104)	3.0 (3.2)	355 (250)	0.50 (0.40)	0.61 (0.50)	36 (28)	5.6 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
			小学部	352 (350)	16.7 (15.8)	15.5 (15.5)	248 (－)	38 (－)	0.9 (－)	172 (－)	0.15 (－)	0.35 (－)	24 (－)	2.0 (－)	1.4 (－)
			中高等部	447 (450)	20.5 (20.3)	19.9 (20.0)	282 (－)	49 (－)	1.2 (－)	237 (－)	0.18 (－)	0.43 (－)	29 (－)	2.8 (－)	1.9 (－)
			嚥下食Ⅱ	358 (350)	17.2 (15.8)	16.5 (15.5)	304 (－)	40 (－)	1.3 (－)	182 (－)	0.20 (－)	0.42 (－)	30 (－)	2.0 (－)	1.3 (－)
			嚥下食Ⅰ	308 (300)	14.8 (13.5)	13.1 (13.3)	286 (－)	34 (－)	1.4 (－)	144 (－)	0.20 (－)	0.38 (－)	31 (－)	1.6 (－)	1.0 (－)

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 じゃがいも



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Instagramをご覧ください！

Instagram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

子どもにふさわしい段階食 -その1-

～自分で食べられるようになって、おいしく上手に食べられる配慮を～

普通食	
発達段階…食具食べ機能獲得期	形態
 食具（スプーン→フォーク）を使って食べる、コップを使って自分で飲む練習を始めます。	ほぼすべてのものを食べることができるようになりますが、硬すぎるものは避けています。 

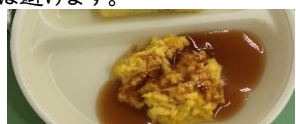
☆ 機能的には、噛む力が弱かったり、丸呑みになりやすかったりする時期です。食べやすさへの配慮は欠かせません。

☆ 食事の環境を整えてあげることが大切です。テーブルや椅子の高さ、スプーンやフォークの握りの太さ・長さなど、お子さんの手の大きさや機能に合ったものにしましょう。

☆ さまざまな食事場面にあった食事マナーを学ぶ大切な時期です。

普通食を食べやすくします

～噛む練習や自分で食べる練習には、それぞれの時期にあった大きさや軟らかさにすることが大切～

そしゃく食			
発達段階…後期	形態	発達段階…自食準備期～ 手づかみ食べ機能獲得期	形態
 奥歯や歯茎で噛む練習を始めます。	- 形を残し、奥歯にのせやすい大きさ（1cm角）にします。 - 奥歯や歯茎で押しつぶせる軟らかさに仕上げます。 - 必要に応じてとろみをつけます。 - 細かすぎるもの、パサつくものは避けます。  とろみのあるソースをかけて口内のまとまりをよくします。	 - 手づかみ食べをおこない、手と口の協調運動を促します。 - 前歯で噛みとる練習をし、一口量の感覚を覚えていきます。	- 小さく切らず、手づかみで持ちやすい形にします。 - 前歯であまり強く噛まなくても噛みとれる硬さにします。  やわらかく、大きくがポイントです。
調理のポイント		適した食材	
＊ 野菜は圧力鍋などを使って、軟らかく調理します。 ＊ 魚は”ムニエル”や”蒸し魚”にし、ソースをかけると食べやすくなります。 ＊ 肉はミンチを使い、ハンバーグや団子にします。 ＊ ごはんは少し軟らかい軟飯にします。		＊ バナナ、フライドポテト、ウインナー、軽くトーストしたスティック状のパン、軟らかく茹でたキャベツの芯などを使って、奥歯に乗せて噛む練習や前歯で噛みとる練習をします。 	