

令和7年4月分小学校給食献立表

4月は、新学年を迎えて楽しく食べることができるよう、子どもの嗜好を考えた食べやすい献立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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
14 月	進級お祝い献立 ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう しらたますましじる	シェフの北キュー三ツ星献立 ★ごはん さとう あぶら しらたまもち	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	★たけのこしょうが いとこんにやく ★キャベツ にんじん こまつな ★たまねぎ	614	18.3	15.4
15 火	日本全国味めぐり献立 (大阪府) 【新】 かやくごはん ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら 【新】 にくすい	★ごはん さんおんとう あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう けいにく ししゃもてんぷら(こもち) ぶたにく とうふ	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが いとこんにやく ほししいたけ ☆しめじ こまつな ★たまねぎ しろねぎ	645	25.0	21.2
16 水	パン ぎゅうにゅう くるまめきなこクリーム レパールのケチャップに 【新】 チーズサラダ 【新】 リボンマカロニスープ	パン くるまめきなこクリーム さとう あぶら マカロニ レンズまめ	☆ぎゅうにゅう とりレパ きざみチーズ	しょうが とうもろこし ★キャベツ にんじん ★たまねぎ	648	28.8	26.0
17 木	食育の日 和食献立 おぎごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき もやしのごまずあえ かきたまじる	★おぎごはん さんおんとう さとう ごま でんぶん	☆ぎゅうにゅう さば たまご	にんじん ☆もやし こまつな ★たまねぎ	719	31.2	24.2
18 金	パン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム ポークビーンズ やさいのアーモンドいため	パン チョコだいたずクリーム じゃがいも アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ふんまつチーズ	にんじん ★たまねぎ グリーンピース ★こまつな ★キャベツ	663	29.0	29.0
21 月	1年生の 給食開始 野菜の日献立 ちいさいパン(けんさんおむぎこ) ぎゅうにゅう ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	☆パン スパゲッティ さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろあぶらづけ	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ グリンピース ★キャベツ	624	24.9	24.1
22 火	お楽しみ献立 チキンカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん ★たまねぎ りんご とうもろこし おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	642	18.5	15.8
23 水	カミカミ献立 ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう さらうどん あつあげのからめに 【新】 カレーふうみいりこ	くろざとうパン ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あつあげ だいたず いりこ	にんじん ★たまねぎ ★キャベツ きくらげ しろねぎ グリンピース	579	27.7	20.5

★=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
24	木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】けいにくのねぎソース ひじきのいために(ごまいり) あいのしまさん わかめのみそしる	★ごはん どんぶん こむぎこ さとう さんおんとう あぶら ごま じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく だいず ひじき みそ ★わかめ	★たまねぎ しろねぎ しょうが にんじん ★こまつな	653	23.0	18.9
25	金	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ おやこに キャベツのじゃこいため	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく わかめふりかけ たまご あつあげ しらすばし	にんじん ★たまねぎ しろねぎ ★キャベツ	653	26.6	20.5
28	月	はいがパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】けいにくとやさいの シチュー《ワートルゾイ》 【新】リエージュふうサラダ チョコプリン	ワールドツアー2025 (ベルギー)  はいがパン りんごジャム こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも チョコレートプリン	☆ぎゅうにゅう けいにく シュレットチーズ だっしふんにゅう ベーコン	にんじん ★たまねぎ ☆しめじ さやいんげん	726	27.1	29.4
30	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに あざりとやさいの ごまドレッシングあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく clams(あざり)のつくだに	にんじん さやいんげん ★たまねぎ ★キャベツ	629	21.7	15.6

	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	650	25.2	21.7	363	94	3.0	353	0.52	0.58	27	6.7	2.0
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

毎月の学校給食献立表をご覧になっていますか？

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養素がバランスよくとれるように毎日の献立を工夫し、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとれるようにしています。

子どもたちの健やかな成長のためには、朝・昼・夕の食事の栄養バランスが大切です。

様々な情報が満載の献立表を是非、ご覧ください。

 [検索](#) [北九州市HP](#) → [教育委員会](#) → [学校給食](#) → [献立表](#)

毎日よく見て、家庭の食事と重ならないように、ご家庭での食事作りにご活用ください。

日々の栄養価をお知らせします。

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
14	月	進級お祝い献立 ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう しらたますましじる	シェフの北キュー三ツ星献立 ★ごはん さとう あぶら しらたまもち 	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	★たけのこ しょうが いとこんやく ★キャベツ にんじん こまつな ★たまねぎ	614	18.3	15.4

毎日の献立の材料を、体内での働きによって3つに分けています。食べ物を偏りなく食べることができるよう、ご家庭での食材選びの参考にしてください。

ひとくちメモでは、「食品や献立の特徴」「多くふくまれる栄養素」「月々の行事食」など、毎日「栄養や食」についての情報をお知らせします。ご家庭でも、日々の話題にしてみられればと思います。



令和7年度も

「おいしい給食大作戦」にご期待ください！

令和7年度は、昨年度から取り組んでいる「おいしい給食大作戦」がさらに充実して、パワーアップします。

大好評の「シェフの北キューミツ星献立」や「大学コラボ献立」、「レシピコンクール献立」等に加え、全ての小学校に導入する「スチームコンベクションオープン」（スチコン）を活用して、バラエティ豊かな新メニューを提供します（令和7年8・9月開始予定）。子ども達の心と体の健やかな成長を支えられるよう、安全安心で魅力あふれるおいしい給食を心をこめてお届けします。

NEW

スチームコンベクションオープン (スチコン) 活用メニューの登場

焼き物や蒸し物などの調理ができる万能調理機器「スチコン」が、全校に設置されます。バリエーション豊かで魅力あふれる新メニューを提供します。



シェフの 北キューミツ星献立

市内有名料理人監修の献立です。本物の味を体験することで食事への興味関心を高めます。



大学コラボ 献立

市内栄養士養成大学とコラボレーションした、大学監修の献立です。



レシピコンクール 献立

児童生徒のアイデアの光る、地場産食材のおいさを生かした献立です。



食育の日

毎月19日(休日の場合は前後の日)に一汁二菜の献立で、和食のよさを知らせます。



日本全国 味めぐり献立

日本各地の郷土料理を味わうことで、日本の食文化を知り、大切にしていこうとする心を育みます。



ワールドツアー 2025 献立

世界各国の料理を食べることを通して、豊かな国際感覚を育みます。



行事食献立

季節や行事にちなんだ料理を食べ、伝統的な食文化への理解を深めます。



お楽しみ献立

子ども達に人気の献立やデザートなどを取り入れます。



野菜の日献立

旬や地場産の野菜を使用し、1回の給食で100g以上の野菜を摂取することができます。



カミカミ献立

歯と口の健康により献立を取り入れ、歯を大切にする意識を高めます。



「食育ピクトグラム」を 知っていますか？



「食育ピクトグラム」は、食育の取組をわかりやすく表現したマークのことで、全部で12種類あります。

今年度は、「食育ピクトグラム」をテーマとした食に関する記事を掲載します。

みんなで食育を進めていきましょう！

最新情報・レシピはこちらから

【公式】

北九州市学校給食Instagram

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関するタイムリーな情報を幅広く紹介しています。



学校給食レシピコンクール入賞献立レシピ

平成28年度から実施している学校給食レシピコンクール受賞献立のレシピを掲載しています。地場産野菜を活用した、小中学生のアイデアの光る絶品レシピをご家庭でもぜひお試しください。



おうちde給食

北九州市学校校給食人気レシピ

子ども達に人気の献立や家庭での食事作りにおすすめの献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピを紹介しています。



北九州市学校給食レシピ集

検索