

4月は、新学年を迎えて楽しく食べることができるように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。



上段:小学部 下段:中学部、高等部

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
15	火	ぎゅうにくのしぐれにどんぶり ぎゅうにゅう すましじる ぶどうゼリー	★ごはん さとう あぶら おわらふ、ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★わかめ	ごぼう しょうが ★キャベツ にんじん こまつな ★たまねぎ	579	18.3	17.6
						712	22.7	21.3
16	水	パン ぎゅうにゅう はちみつ ポークビーンズ やさいのアーモンドいため	パン はちみつ あかいんげんまめ じゃがいも あぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく チーズパウダー しらすぼし	にんじん ★たまねぎ グリーンピース ★こまつな ★キャベツ	617	24.4	19.0
						774	31.1	23.2
17	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さばのホイル焼き いそがあえ むらくもじる	★ごはん でんぶん	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さばのホイル焼き きざみのり けいにく たまご	★キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	634	30.2	20.9
						735	33.5	22.3
18	金	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム レバーのケチャップに じゃがいものソテー ワントンスープ	パン くろまめきなこクリーム さとう じゃがいも あぶら ウェーブワントン	☆ぎゅうにゅう とりレバー	しょうが にんじん ★たまねぎ ★キャベツ きくらげ	642	29.0	24.7
						799	36.9	29.0
21	月	ちいさいパン(けんさんこむぎ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ミートソースパゲッティ ツナサラダ	☆パン あまおういちごジャム スパゲッティ さとう でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう あいびきにく まぐろスープに	にんじん トマトピューレ ★たまねぎ グリーンピース ★キャベツ	604	26.1	19.3
						793	34.3	24.2
22	火	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ ヨーグルト <div style="border: 1px solid pink; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">お楽しみ献立</div>	★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 ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん ★たまねぎ りんご グリーンピース おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	704	19.4	20.8
						875	23.1	25.2
23	水	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム さらうどん あげギョーザ にまめ	くろざとうパン りんごジャム ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら きんときまめ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ギョーザ	にんじん ★たまねぎ ★キャベツ きくらげ しろねぎ	619	25.5	19.5
						878	35.8	26.6

★=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	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
24	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために あいのしまさんわかめのみそしる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき みそ ★わかめ	にんじん ★こまつな ★たまねぎ	596	16.8	20.9
						734	21.4	23.3
25	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぎゅう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 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 なっとう かつおぶし ぎゅうにく	にんじん さやいんげん ★たまねぎ いとこんやく ★キャベツ	663	24.4	21.1
						820	28.7	25.5
28	月	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト けいにくとやさいのシチュー (ワーテルゾーイ) リエージュふうサラダ	パン チョコアンドホワイト こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう シュレットチーズ ベーコン	にんじん ★たまねぎ さやいんげん	658	24.7	27.8
						827	30.8	34.0
30	水	かやくごはん ぎゅうにゅう ポークシューマイ 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 ポークシューマイ ぎゅうにく とうふ	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが いとこんやく ほししいたけ ★こまつな ★たまねぎ しろねぎ	598	24.3	19.6
						781	32.5	25.7

		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	629 (620)	23.9 (20.2~31.0)	21.0 (13.8~20.7)	354 (330)	84 (48)	3.1 (3.0)	410 (200)	0.45 (0.40)	0.60 (0.40)	28 (25)	7.0 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	793 (790)	30.1 (25.7~39.5)	25.5 (17.6~26.3)	392 (430)	108 (114)	4.0 (4.5)	562 (300)	0.60 (0.50)	0.71 (0.60)	38 (35)	9.7 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	793 (790)	30.1 (25.7~39.5)	25.5 (17.6~26.3)	392 (340)	108 (124)	4.0 (4.0)	562 (310)	0.60 (0.50)	0.71 (0.60)	38 (35)	9.7 (7.5以上)	2.9 (2.5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 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		
15	火	ぎゅうにくのしくれにどんぶり ぎゅうにゅう すましじる ぶどうゼリー シェフの北キュー三ツ星献立	★ごはん さとう あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ わかめ	ごぼう しょうが キャベツ ★こまつな にんじん たまねぎ	578	なんばん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしくれにどんぶり すましじる
						726	ぶどうゼリー

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。

そしやく食の献立をお知らせします。



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、全小学校・特別支援学校に導入する「スチームコンベクションオープン」を活用し、バラエティ豊かな新メニューを提供する予定です。

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、地場産食材のおいしさを生かした献立です。



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、昔の人の願いが込められた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。



食育の日 和食献立

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。



「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。

