



令和8年11月分特別支援学校給食献立表



上段:小学部 下段:中学部、高等部

11月は、いい歯の日にちなんだ献立を取り入れ、健康な歯と口をつくる食材や栄養素を知らせたり、秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせたりします。また、和食の日(いい日本食の日)にちなんだ一汁二菜の和食献立を取り入れ、和食文化の保護・継承の大切さを知らせます。

日	曜	こんだて	ざいりよう			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	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの			
2	月	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンナゲット〈ケチャップ〉 さつまいものホットサラダ チンゲンサイとたまごのスープ	パン りんごジャム さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぷん	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット たまご	にんじん ☆チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	629	21.3	23.7
						835	28.0	31.5
4	水	ごはん ぎゅうにゅう しそかつおふりかけ ヤンニョムレバー キャベツのアーモンドソテー ワタンスープ	★ごはん しそかつおふりかけ はちみつ ごまあぶら ローストアーモンド あぶら ウェーブワタナン	☆ぎゅうにゅう とりレバー	★キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが きくらげ	597	26.5	17.6
						746	33.4	21.3
5	木	パン ぎゅうにゅう はちみつ とうふのクリームに ドレッシングキャベツ	パン はちみつ マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン とうふ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース ★キャベツ みかん(シロップづけ)	648	26.5	24.3
						825	33.7	31.0
6	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかんろに ゆかりあえ いものこじる あおりんごゼリー	★ごはん さといも あおりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう さんまのかんろに けいにく あぶらあげ	しそこ ★キャベツ にんじん ごぼう しろねぎ ☆しいたけ	632	25.1	17.4
						828	35.9	24.6
9	月	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム ベトナムふうソテー けいにくとはるさめのスープ 《ミエンガー》 とうにゅうプリン	パン いちじくジャム さとう あぶら ごま はるさめ とうにゅうプリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく あつあげ	にんじん しょうが たまねぎ だいこん ★こまつな ★キャベツ	640	27.3	21.7
						799	35.0	26.9
10	火	きのかレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん じゃが芋も こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく はっこうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご グリンピース みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	638	18.2	19.6
						810	22.4	24.0
11	水	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード みそラーメン だいこんとわかめのツナごまあえ くりのムース	キャロットパン オレンジマーマレード ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ くりのムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろスープに ★わかめ	☆チンゲンサイ ★キャベツ きくらげ しろねぎ だいこん	668	24.3	27.2
						858	31.6	34.8
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ〈ちゅうのうソース〉 やさいのりごまあえ かきたまじる	★ごはん あぶら さとう ごま おわらふ でんぷん	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) きざみのり たまご	にんじん ★キャベツ ★こまつな たまねぎ	543	19.0	16.6
						732	27.3	22.7
13	金	さんしょくごはん〈きざみのり〉 ぎゅうにゅう さといものみそしる みかん	★ごはん さとう ごま あぶら さといも	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご きざみのり あつあげ みそ	★こまつな たまねぎ ☆みかん	639	25.7	21.1
						796	32.3	26.1

★=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 ～

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	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの			
16	月	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト チリコンカン ゆでやさいサラダ	パン チョコアンドホワイト あかいんげんまめ でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	トマト(かん) たまねぎ にんじん ★キャベツ	628	26.5	23.5
						785	33.5	28.1
17	火	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ピリからいりたまご	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく でんぶら たまご	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい きくらげ ★ほうれんそう しろねぎ	584	23.0	18.5
						728	28.9	22.8
18	水	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう スライスチーズ わふうカレーうどん キャベツとこまつなのじゃこいため おうとうコンポート	☆パン うどん こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぎゅうにく あぶらあげ しらすぼし	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ おうとうコンポート	611	23.1	25.3
						797	29.6	32.2
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのダブルみそあげ いそかあえ すましじる	★ごはん でんぶん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう さば みそ きざみのり とうふ	★キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ ☆しいたけ	636	26.3	23.7
						759	29.1	26.8
20	金	ごはん ぎゅうにゅう はかたわぎゅうの わふうサイコロステーキ ブロッコリー あいのしまさんわかめのみそじる	★ごはん さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにく あぶらあげ みそ ★わかめ	たまねぎ ☆セロリー マッシュルーム りんご ★ブロッコリー だいこん ★キャベツ	655	26.6	24.4
						830	33.8	31.5
24	火	パン ぎゅうにゅう なしジャム しろみぎかなのフライ クリームソース シェフのミネストローネ	パン なしジャム こむぎこ あぶら マーガリン あかいんげんまめ オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ホキフライ なまクリーム ベーコン	★ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト(かん) ★キャベツ	632	24.3	25.9
						795	29.9	33.1
25	水	ごはん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに なっとう(たれつき)〈かつおぶし〉 ほうれんそうとキャベツのごまずあえ	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう かつおぶし	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★ほうれんそう ★キャベツ	642	23.6	19.3
						789	27.9	22.9
26	木	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム チキンとポテトのハニーマスタード ブロッコリーのチャウダー	パン あまおういちごジャム はちみつ でんぶん じゃがいも あぶら しろはなまめ しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン だっしふんにゅう	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ	631	28.2	21.4
						796	35.9	26.6
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ にくみそおでん やさいのゆずかあえ	★ごはん じゃがいも さとう	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ あつあげ でんぶら とりひきにく みそ かつおぶし	にんじん だいこん はくさい ゆずかじゅう	597	23.6	15.3
						744	29.4	18.3
30	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きんぴらごぼう ぶたじる	★ごはん さんおんどう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん はくさい しろねぎ	648	30.2	22.8
						756	33.9	24.8

		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	626 (620)	24.7 (20.2~31.0)	21.5 (13.8~20.7)	352 (330)	84 (48)	2.7 (3.0)	289 (200)	0.48 (0.40)	0.59 (0.40)	30 (25)	5.5 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	790 (790)	31.1 (25.7~39.5)	26.8 (17.6~26.3)	400 (430)	107 (114)	3.6 (4.5)	393 (300)	0.62 (0.50)	0.70 (0.60)	40 (35)	7.5 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	790 (790)	31.1 (25.7~39.5)	26.8 (17.6~26.3)	400 (340)	107 (124)	3.6 (4.0)	393 (310)	0.62 (0.50)	0.70 (0.60)	40 (35)	7.5 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

今月の地場産物



ほうれんそう

11月から3月にかけて旬を迎えます。

寒さの中でじっくりと育つことで甘みが増し、よりおいしくなります。北九州市では、主に小倉南区で栽培されています。

鉄やビタミンなどの栄養素が豊富で、和え物、炒め物、汁物など多くの献立に取り入れています。地域の恵みに感謝して、味わっていただきましょう。

11月にほうれんそうを使用する献立



白身魚のフライ
クリームソース

牛乳、生クリームなどを使って手作りのクリームソースには、ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルームが入っています。



ピリからいりたまご

ほうれんそう、にんじん、ねぎを炒めて豆板じゃんなどで味付けし、卵を加えて作ります。

クイズ

ほうれんそうに特に多く含まれる栄養素は何でしょう？

- ① たんぱく質
- ② ビタミンB₁
- ③ カロテン



答えは下にあります。

11月は「食育・地産地消月間」

地域で生産されたものをその地域で消費する「地産地消」には、新鮮、安心、環境への負担が減らせるなど、たくさんのよさがあります。

海と田畑に恵まれた北九州市では、季節ごとに新鮮な食材を味わうことができ、給食でも地元食材を多く取り入れています。給食で味わったり、ご家庭で話題にしたり、お店で手に取ったりして、地産地消の輪をさらに広げていきましょう。

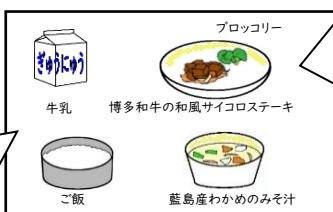


「福岡の美味しい幸せ献立」の紹介

11月20日(金)は福岡県の食育事業として、小・中・特別支援学校で「博多和牛」を提供します。これは、農林水産物の生産過程や生産者の努力を理解し、感謝の気持ちを育むとともに、品質の高さやおいしさの理解拡大等を推進することを目的として行われます。福岡県産の食材のおいしさを味わってみましょう。

「福岡県」と「幸福」の「福」の文字をベースとし、県民の皆さんに元気で明るく幸せになってほしいという想いが込められたロゴマークです。

ご飯、ブロッコリー、キャベツ、わかめは北九州市産、牛乳、博多和牛、セロリ(和風サイコロステーキに使用)は福岡県産の食材を使っています。



「博多和牛」は、県内の生産者が自ら立ち上げたブランド牛で、今年度で誕生20周年を迎えます。県内で収穫した米から出る稲わらを飼料として使用し、豊かな自然で大切に育てられています。やわらかくてジューシーなおいしさが特徴です。

だしで味わう和食献立

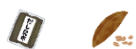
11月24日は
「和食の日」



日本には多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。特に「だしのうま味」は、和食の味の基本となります。また、食材の味を引き立てるので、塩分が少なくてもうす味でおいしく感じます。

給食では、19日またはその前後に一汁二菜の和食献立を取り入れています。今月は「和食の日」にちなんで、11月19日を「だしで味わう和食献立」としています。

すまし汁はこんぶかつお節でだしをとり、これから旬を迎える小松菜を使った献立です。



健康な歯を保とう

11月8日は
「いい歯の日」



「いい歯の日」にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。

また、よくかみ、よく味わって食べる習慣を身に付けることができるように、毎月1回「歯によい献立」を取り入れています。

歯と口の健康を保ち、元気に過ごしましょう。

いい歯の日献立「豆腐のクリーム煮」



答え

③ カロテン

ほうれんそうには、カロテンが多く含まれています。カロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目の健康を守ったり、皮膚やのどを丈夫にして、病気を予防したりするはたらきがあります。

ほうれんそうの調理のポイントは？

ほうれんそうに多く含まれるカロテンは、油に溶けやすい性質があります。あくを抜くために一度ゆでてから、バターや油と一緒に調理すると、体への吸収が高まります。

