



令和5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 | 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とのえるもとになるもの | | |
| 2 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ひきにくとどうふのもの はるさめスープ ヨーグルト | ★ごはん さとう でんぷん あぶら はるさめ | ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく しめどうふ、ヨーグルト | にんじん たまねぎ きくらげ しろねぎ ★こまつな | 622 | なんばん ぎゅうにゅう ミートボールとどうふのもの はるさめスープ ヨーグルト |
| | | | | | | 768 | |
| 3 | 火 | ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ぶたにくうどん やさしいアーモンドいため バナナ | くろぎとうパン オレンジマーマレード うどん さとう ローストアーモンド あぶら | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし | しろねぎ たまねぎ ★こまつな ☆キャベツ パナナ | 585 | ちいさいくろぎとうパン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ぶたにくうどん やさしいアーモンドいため バナナ |
| | | | | | | 738 | |
| 4 | 水 | あきのかおりごはん ぎゅうにゅう つみいれじる スイートポテト | ★ごはん さとう くり こむぎこ スイートポテト | ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ さかなすりみ どうふ | にんじん さやいんげん ほしいたけ いとこんにやく ★こまつな たまねぎ はくさい | 610 | 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 スイートポテト |
| | | | | | | 749 | |
| 5 | 木 | パン ぎゅうにゅう はちみつ チキンナゲット さつまいもとりんごのかさねに どうふのちゅうかふうスープ | パン はちみつ あぶら さつまいも さとう マーガリン でんぷん ごまあぶら | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット どうふ | 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 はくさい | 647 | パン ぎゅうにゅう はちみつ チキンナゲットコンソメソース さつまいもとりんごのかさねに どうふのちゅうかふうスープ |
| | | | | | | 871 | |
| 6 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう かんどうに かぼすあえ フルーツあんじん | ★ごはん じゃがいも さんおんどう フルーツあんじん | ☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ てんぶら | にんじん だいこん ☆キャベツ かぼすかじゅう | 584 | なんばん ぎゅうにゅう かんどうに かぼすあえ フルーツあんじん |
| | | | | | | 720 | |
| 11 | 水 | ビーンズカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ | ★ごはん あかいんげんまめ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン | ☆ぎゅうにゅう とりひきにく | にんじん たまねぎ りんご ほしぶどう みかん(かん) おうとう(かん) | 629 | なんばん ぎゅうにゅう ビーンズカレーライス ミックスフルーツ |
| | | | | | | 807 | |
| 12 | 木 | ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム やきうどん だいこんとわかめのツナごまあえ | パン くろまめきなこクリーム かんめん あぶら さとう ごま ドレッシング | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら かつおぶし まぐろあぶらづけ ★わかめ | にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ だいこん | 621 | ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム やきうどん だいこんのツナごまあえ |
| | | | | | | 816 | |
| 13 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース きりぼしだいこんとひじきのいために かぼちゃのみそしる | ★ごはん あぶら タルタルソース さんおんどう | ☆ぎゅうにゅう てんぶら ししゃもフライ(こもち) ひじき あつあげ みそ | にんじん きりぼしだいこん かぼちゃ ★こまつな たまねぎ | 635 | なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいために かぼちゃのみそしる |
| | | | | | | 813 | |

★=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 | 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とのえるもとになるもの | | |
| 16 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう なっとう きんぴらごぼう うちこみじる 歯によい献立 | ★ごはん さんおんとう ごま あぶら うどん | ☆ぎゅうにゅう なっとう けいにく あぶらあげ みそ | にんじん ごぼう ★こまつな はくさい ほししいたけ しろねぎ | 585 | なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう きんぴらごぼう うちこみじる |
| | | | | | | 715 | うちこみじる |
| 17 | 火 | キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム ソーセージのキャベツにこみ ポテトのチーズに | キャロットパン りんごジャム じゃがいも マーガリン | ☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ クッキングチーズ | にんじん たまねぎ ☆キャベツ | 634 | キャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム |
| | | | | | | 772 | ぎょくにソーセージのキャベツにこみ ポテトのチーズに |
| 18 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとこまつなのじゃこいため アセロラゼリー | ★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら アセロラゼリー | ☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご 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 | 651 | たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに |
| | | | | | | 819 | キャベツとこまつなのじゃこいため アセロラゼリー |
| 19 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ ゆかりあえ さつまいものみそしる 食育の日 和食献立 | ★ごはん だんぷん あぶら さつまいも | ☆ぎゅうにゅう あつあげ ホキ みそ | しょうが しそ ☆キャベツ ★こまつな たまねぎ | 629 | なんばん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげぎんあん ゆかりあえ |
| | | | | | | 781 | さつまいものみそしる |
| 20 | 金 | パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ チーズ | パン ミックスジャム じゃがいも だんぷん あぶら | ☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン みそ とうにゅう チーズ | にんじん たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ | 652 | パン ぎゅうにゅう ミックスジャム |
| | | | | | | 835 | ミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ チーズ |
| 23 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ポークシューマイ ホアンホワタン | ★ごはん だんぷん あぶら ごまあぶら | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ポークシューマイ たまご | にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ きくらげ ★こまつな | 578 | なんばん ぎゅうにゅう はっぼうさい |
| | | | | | | 709 | ポークシューマイ ホアンホワタン |
| 24 | 火 | パン ぎゅうにゅう いちごジャム グリーンシチュー あまなつかんとキャベツのあまづつけ 野菜の日 献立 | パン いちごジャム じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう | ☆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 あまなつかん(かん) | 607 | パン ぎゅうにゅう いちごジャム |
| | | | | | | 785 | グリーンシチュー あまなつかんとキャベツのあまづつけ |
| 25 | 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 南九州市交流献立 | ★ごはん だんぷん 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) |
| 26 | 木 | パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ポークビーンズ アーモンドサラダ ぶどうゼリー | パン ココアクリーム あかいんげんまめ あぶら じゃがいも ぶどうゼリー 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 | にんじん たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ | 644 | パン ぎゅうにゅう ココアクリーム |
| | | | | | | 829 | ポークビーンズ アーモンドサラダ ぶどうゼリー |
| 27 | 金 | ピビンバ、うどんぶり ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめとうふのスープ ムース お楽しみ献立 | ★ごはん さとう あぶら ムース | ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ ★わかめ | ★ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ しろねぎ | 658 | たまごのなんばん ぎゅうにゅう ピビンバ、うどんぶり |
| | | | | | | 814 | あいのしまさんわかめとうふのスープ ムース |
| 30 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう さばのおかかに キャベツとにんじんのごまあえ ぶたじる | ★ごはん さとう ごま | ☆ぎゅうにゅう ぶたにく さばのおかかに とうふ みそ | にんじん ☆キャベツ だいこん はくさい しろねぎ | 590 | なんばん ぎゅうにゅう さばのおかかに |
| | | | | | | 727 | キャベツとにんじんのごまあえ ぶたじる |
| 31 | 火 | パン ぎゅうにゅう マーガリン チキンのてりに キャベツソテー チーズクリームスープ | パン マーガリン さとう だんぷん あぶら じゃがいも | ☆ぎゅうにゅう けいにく あらびきウインナー シュレットチーズ だっしふんにゅう | ☆キャベツ にんじん たまねぎ ☆マッシュルーム | 650 | パン ぎゅうにゅう マーガリン |
| | | | | | | 845 | チキンナゲットてりやきソース キャベツソテー チーズクリームスープ |

| | 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 (給食の基準値) | 小学部 | 623 (620) | 23.6 (20.2~31.0) | 20.6 (13.8~20.7) | 373 (330) | 87 (48) | 3.0 (3.0) | 288 (200) | 0.47 (0.40) | 0.55 (0.40) | 36 (25) | 5.8 (4.5以上) | 2.1 (2.0未満) |
| | 中学部 | 786 (790) | 29.8 (25.7~39.5) | 25.4 (17.6~26.3) | 421 (430) | 114 (114) | 3.9 (4.5) | 402 (300) | 0.61 (0.50) | 0.65 (0.60) | 47 (35) | 8.1 (7.0以上) | 2.9 (2.9未満) |
| | 高等部 | 786 (790) | 29.8 (25.7~39.5) | 25.4 (17.6~26.3) | 421 (340) | 114 (124) | 3.9 (4.0) | 402 (310) | 0.61 (0.50) | 0.65 (0.60) | 47 (35) | 8.1 (7.5以上) | 2.9 (2.5未満) |



「共同購入委員会」と同時期に開催される「物資地産地消推進協議会」は、市内産農産物の使用を推進したり、青果物について協議したりする会議です。

小倉南区と若松区で育てている「ロマネスコ」を今年もぜひ子ども達に食べてもらいたいです。12～1月に収穫予定です。
(JA職員)

給食に使用している野菜の収穫体験を予定しています。実のなり方や収穫の方法を体験することで地元の野菜に興味をもってほしいです。(給食協会)

大きさがそろわなくても地場産野菜を優先して使用したいです。生育は順調ですか。
(教育委員会)

市内産が確保できない時は県内産で対応します。
(北九州青果)



旬の食材を積極的に取り入れて、児童・生徒に秋の味覚を知らせる献立を作成していきます。(栄養教諭)

青果物の生育状況を考慮して献立作成を行ったり、献立に取り入れたい地場産野菜を計画的に栽培してもらったりすることで安定した給食の提供につなげています。

給食献立アンケート結果

今年度、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 じゃがいも
- 2位 さつまいも
- 3位 かぼちゃ
- 4位 たまねぎ
- 5位 にんじん



アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

おうちで給食!



きんぴらごぼう

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

| | | | | |
|------|------|---|----------|--------|
| ごぼう | 120g | A | こいくちしょうゆ | 小さじ2 |
| にんじん | 40g | | 三温糖 | 小さじ2 |
| すりごま | 大さじ1 | | みりん | 小さじ1/3 |
| サラダ油 | 小さじ1 | | | |

【作り方】

- ① ごぼうはせん切りにし、水にさらす。にんじんはせん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。
- ③ Aで調味し、炒める。
- ④ すりごまを加えて混ぜる。

食とSDGs

SDGs(持続可能な開発目標)12

「食品ロス」



1人当たりの食品ロス量: **1日 約114g**

※農林水産省 令和3年度推計値

↳お茶碗約1杯分

【食品ロスを減らすための工夫】

- ・自分の食べられる量を知る
- ・必要な量を買う、使う
- ・賞味期限が近いものから使う
- ・適切に保存する など



そしゃく食(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まりにくいものは、下の例のように食材を変更してそしゃ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なっています。

【普通食から変更する食材例】



子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。