



令和5年11月分特別支援学校給食献立表



11月は、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ます。
また、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。

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(そしゃく食)
			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		
1	水	チキンライス ぎゅうにゅう キャベツとだいこんのホットスープ ぶどうゼリー 野菜の日 献立	★ごはん さとう あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース ★だいこん ★キャベツ	595	なんばん ぎゅうにゅう チキンライス キャベツとだいこんのホットスープ ぶどうゼリー
						743	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ にくみそおでん いそかあえ	★ごはん じゃがいも さとう	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ あつあげ てんぷら とりひきにく みそ きぎみのり	にんじん ★だいこん ★キャベツ	593	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ みそおでん いそかあえ
						747	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう レパアのしょうがに ブロッコリーのごまあえ かきたまじる	★ごはん さとう ごま おわらふ てんぷら	☆ぎゅうにゅう とりレパア たまご	しょうが ★ブロッコリー にんじん ★こまつな たまねぎ	600	なんばん ぎゅうにゅう レパアのしょうがに ブロッコリーのごまあえ かきたまじる
						765	
7	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム どうふのクリームに やさいのアーモンドいため いい歯の日 献立	くろざとうパン りんごジャム マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン どうふ だっしふんにゅう しらすぼし	にんじん たまねぎ ★こまつな ★キャベツ	647	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム どうふのクリームに やさいのアーモンドいため
						803	
8	水	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう たまごスープ バナナ	★ごはん さとう てんぷら あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら 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 しろねぎ ★こまつな ほししいたけ バナナ	586	なんばん ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり たまごスープ バナナ
						716	
9	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム キャベツとツナのいためもの フライドポテト ファバーダ 世界の料理 スペイン	パン ミックスジャム あぶら じゃがいも あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ あらびきウインナー	にんじん ★キャベツ たまねぎ グリーンピース	683	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム キャベツとツナのいためもの フライドポテト ファバーダ
						905	
10	金	カレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングキャベツ	★ごはん じゃがいも こむぎこ しろはなまめ しろいんげんまめ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース ★キャベツ みかん(かん)	612	なんばん ぎゅうにゅう カレーライス ドレッシングキャベツ
						782	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに ゆでやさいサラダごまふうみ	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★キャベツ	621	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに ゆでやさいサラダごまふうみ
						771	
14	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム チキンナゲット さつまいものサラダ ごもくスープ	パン いちごジャム あぶら さつまいも ドレッシング	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット	にんじん ★こまつな たまねぎ ★キャベツ きくらげ	639	パン ぎゅうにゅう いちごジャム チキンナゲットコンソメソース さつまいものサラダ ごもくスープ
						861	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのホイルやき キャベツとにんじんのごまずあえ さといものみそしる 歯によい献立	★ごはん さとう ごま さといも	☆ぎゅうにゅう さばホイルやき あつあげ みそ	にんじん ★キャベツ ★こまつな ★だいこん	656	なんばん ぎゅうにゅう さばのホイルやき キャベツとにんじんのごまずあえ さといものみそしる
						827	

★＝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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの		
16	木	ちいさいパン(けんさんこむぎこ)ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム イタリアンスパゲッティウインナーぞえ ヨーグルトサラダ	☆パン チョコだいちずクリーム スパゲッティ あぶら	☆ぎゅうにゅう プレスハム あらびきウインナー チーズパウダー はっこうにゅう	にんじん ビーマン たまねぎ おうとう(かん) みかん(かん)	671	ちいさいパン(けんさんこむぎこ)ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム イタリアンスパゲッティウインナーぞえ ヨーグルトサラダ
						855	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいためにぶたじる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう さといも	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき ぶたにく とうふ みそ	にんじん ★だいこん はくさい しろねぎ	628	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース ひじきのいためにぶたじる
						822	
20	月	パン ぎゅうにゅう はちみつ ほうれんそういりスクランブルエッグ はくさいのチャウダー	パン はちみつ あぶら マーガリン しろいんげんまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご なまクリーム あらびきウインナー だっしふんにゅう	★ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ	653	パン ぎゅうにゅう はちみつ 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 はくさいのチャウダー
						835	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ しろみざかなのケチャップあんかけ チンゲンサイのスープ チーズ	★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ホキ たまご チーズ	にんじん トマト(かん) たまねぎ ★キャベツ ☆チンゲンサイ きくらげ	629	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ しろみざかなのケチャップあんかけ チンゲンサイのスープ チーズ
						801	
22	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ぶたねぎうどん にんじんシリシリ(ごまいり) アセロラゼリー	パン くろまめきなこクリーム うどん さとう ごま あぶら アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ しろねぎ にんじん	613	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ぶたねぎうどん にんじんシリシリ(ごまいり) アセロラゼリー
						779	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのぬかみそだき はくさいのおひたし こんさいじる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	はくさい ゆずかじゅう にんじん ★こまつな ★だいこん ごぼう	581	なんばん ぎゅうにゅう いわしのぬかみそだき はくさいのおひたし こんさいじる
						677	
27	月	ごはん ぎゅうにゅう とりすき やさいのねりごまあえ くりのムース	★ごはん おわらふ さんおんとう あぶら ねりごま ドレッシング くりのムース	☆ぎゅうにゅう けいにく やきとうふ	たまねぎ はくさい しろねぎ いとこんにやく にんじん ★キャベツ	619	なんばん ぎゅうにゅう とりすき やさいのねりごまあえ くりのムース
						773	
28	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグのきのこソース やさいスープ	パン さとう でんぷん マーガリン じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグ	トマト(かん) マッシュルーム にんじん たまねぎ ★キャベツ	587	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグきのこソース やさいスープ
						751	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう たまごのちゅうかあんかけ チャプスイ みかん	★ごはん さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん さやいんげん きくらげ ★こまつな しょうが はくさい ☆みかん	589	なんばん ぎゅうにゅう たまごのちゅうかあんかけ チャプスイ みかん(かん)
						687	
30	木	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ポークピーンズ ブロッコリーのアーモンドあえ ムース	パン ココアクリーム あかいんげんまめ じゃがいも あぶら さとう ローストアーモンド ムース	☆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 ★ブロッコリー	666	パン ぎゅうにゅう ココアクリーム ポークピーンズ ブロッコリーのアーモンドあえ ムース
						845	

		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	623 (620)	23.8 (20.2~31.0)	21.1 (13.8~20.7)	371 (330)	87 (48)	3.1 (3.0)	324 (200)	0.49 (0.40)	0.58 (0.40)	40 (25)	6.4 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	29.9 (25.7~39.5)	26.0 (17.6~26.3)	421 (430)	113 (114)	4.1 (4.5)	453 (300)	0.64 (0.50)	0.69 (0.60)	52 (35)	8.9 (7.0以上)	3.0 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	29.9 (25.7~39.5)	26.0 (17.6~26.3)	421 (340)	113 (124)	4.1 (4.0)	453 (310)	0.64 (0.50)	0.69 (0.60)	52 (35)	8.9 (7.5以上)	3.0 (2.5未満)





給食ができるまでの紹介 ～ 物資運搬 編 ～

10月分献立表でお知らせした「物資共同購入委員会」で決定した物資は、前日または当日に各学校へ配送されます。納入の際は、調理員が必ず立ち合い、検収簿や物資規格書に基づいて、品質や規格、数量などを点検してから受け取ります。

また、納入された物資は、食材ごとに専用の冷蔵庫、冷凍庫、食品庫（常温）で適切に保管しています。

子どもたちに安全でおいしい給食を提供するために、物資の取扱いについても、細心の注意を払っています。



そしゃく食（あん・ソース）

魚や肉などの揚げ物や、スクランブルエッグなどの卵料理は、かたくて食べにくかったり、ポロポロとして口の中でうまくまとまらなかったりするので、あんやソースをかけて提供しています。

普通食



スクランブルエッグ

そしゃく食



スクランブルエッグ
ケチャップソース

あんやソースをかけることで、パサつきを防ぎ、口の中で食べ物とあんやソースがからんで、食塊にしやすく、飲み込みやすくなります。

レシピコンクール入賞献立

白身魚のケチャップあんかけ



しらいし こはる
昨年度 戸畑中央小6年 白石 小春さん 考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

白身魚(角切り)	200g	サラダ油	小さじ1
ガーリックパウダー	少々	トマトケチャップ	大さじ2
塩・洋こしょう	少々	砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1	ソース	小さじ1
小麦粉	大さじ1と1/3	しょうゆ(こいくち)	小さじ1/2
揚げ油	適量	コンソメスープのもと	小さじ1/3
たまねぎ	60g	水	100ml
にんじん	40g	〈水溶き片栗粉〉	
キャベツ	160g	片栗粉	小さじ1
トマト	40g	水	小さじ2
		塩	少々

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、トマトは1cm角切りにする。
- ② 魚に下味をつけ、片栗粉、小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- ③ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、キャベツを炒める。
- ④ 水を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもと、トマトを入れ、煮る。
- ⑥ Aで調味し、水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえ、②の白身魚にかける。

11月は食育・地産地消月間

福岡県は、「いただきます!福岡のおいしい幸せ」のスローガンのもと、農産物がたくさんとれる11月を「食育・地産地消月間」と定めています。

給食では、地元の食材について学べるように、地場産物を積極的に取り入れ、毎月旬の地場産物を紹介しています。



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。