



# 令和6年8・9月分小学校給食献立表



8・9月は、暑い時期に体の調子を整える働きのある野菜を取り入れ、夏の疲れから体を回復させます。  
また、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたり、北九州市減塩普及月間になんて、だしをきかせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせたりします。



※ 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
8/27	火	【新】セルフチーズバーガー (まるパン) ぎゅうにゅう フライドポテト やさいスープ	まるパン さとう じゃがいも あぶら レンズまめ	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ スライスチーズ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	701	31.9	29.2
						ひとくちメモ		
						人気のハンバーグのケチャップ煮とスライスチーズを丸パンにはさんだチーズバーガーを食べて、2学期も元気ががんばりましょう。		
8/28	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくのしょうがやき ごもくはるさめスープ	★ごはん さとう でんぷん あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きくらげ	597	22.3	15.6
						しょうがのさわやかな香りとピリッとした辛味がおいしさを引き立てたぶた肉のしょうが焼きを味わいましょう。		
8/29	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】ツナのカレーソースパンネ やさいソテー	パン りんごジャム マカロニ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ベーコン まぐるあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	626	23.9	23.8
						パンの先に似た形をしたパスタの一種のパンネに、ツナと野菜をカレー風味でこんだソースがよくからみます。		
8/30	金	<b>野菜の日献立</b> 【新】831すきっちゃんキんライス ぎゅうにゅう ジャーマンサラダ	★ごはん さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	にんじん トマト(かん) ピーマン たまねぎ とうもろこし ★たけのこ	652	21.5	20.8
						8月31日の野菜の日にちなんだ831(やさい)がたっぷりなチキンライスは、北九州市産のたけのこの食感がアクセントになり、野菜をおいしくたっぷり食べることが出来ます。		
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ ひじきのいために とうがんとけいにくのすましじる	<b>だしをきかせた和食献立</b> ★むぎごはん でんぷん こむぎこ あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう だいち きびなご(こもち) ひじき けいにく	にんじん こまつな とうがん	610	24.4	15.8
						9月の北九州市減塩推進月間にちなみ、かつお節とこんぶのだしをきかせたすまし汁を取り入れています。だしのおいしさを味わいましょう。		
3	火	ライむぎパン ぎゅうにゅう ミルククリーム カレーポテト もずくスープ	ライむぎパン ミルククリーム じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく もずく	にんじん たまねぎ グリーンピース ☆えのきだけ しろねぎ	612	20.1	26.0
						もずくは他の海そうに付くことから「藻(も)付く」という名前がついたと言われています。		
4	水	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが なっとうのりつくだに キャベツのしょうがいため	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう のりつくだに	にんじん しょうが たまねぎ いとこんやく キャベツ	645	24.8	16.8
						ピリ辛肉じゃがは、暑い時期に汗をかいて熱中しょうを予防し、食欲が増すようにピリッと辛い豆板じゃんを使っています。		
5	木	【新】ミートソースドック (せわりパン) ぎゅうにゅう コーンチャウダー れいとうみかん	せわりパン レンズまめ でんぷん あぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいち とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん トマト(かん) とうもろこし たまねぎ みかん	662	28.0	20.3
						具だくさんのミートソースを背割りパンにはさんだ、ボリューム満点のミートソースドックを味わいましょう。		
6	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ホキのチリソース ちゅうかスープ 【新】フルーツあんみつプリン	★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら フルーツあんみつプリン	☆ぎゅうにゅう ホキ たまご かまぼこ	トマト たまねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ きくらげ	672	23.3	17.9
						油で中はふわっと、外はカリッとあげたホキに、フレッシュなトマトを使ったシェフこだわりのチリソースをかけて、おいしくいただきます。		
9	月	チキンカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★むぎごはん 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 グリンピース みかん(シロップづけ) パインアップル(かん) りんご(かん)	682	19.4	16.4
						かくし味のりんごで甘みを加えた風味豊かな調理員さん手作りのカレーが、給食のカレーのおいしさのひけつです。		
10	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミックスジャム ちゅうかミートソースパゲッティ 【新】キャベツとじゃこの ザクザクアーモンドいため	パン ミックスジャム スパゲッティ さんおんとう でんぷん ごまあぶら アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ しらすばし	にんじん たまねぎ ★なす ほししいたけ しょうが しろねぎ キャベツ	627	25.0	21.7
						しらす干しとザクザクアーモンドの食感が、キャベツのおいしさを引き立てています。よくかんで食感を楽しみましょう。		

★=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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g	
						ひとくちメモ			
11	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ 【新】もくもぐきんぴら かぼちゃのみそしる	★ごはん さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう あじフライ だいず あつあげ みそ	にんじん ごぼう かぼちゃ ☆にら たまねぎ	693	25.4	21.2	もくもぐきんぴらは、ごぼう、大豆、にんじんなどのかみごたえのある食品を、食感が残るようにいためています。よくかんで食べましょう。
12	木	はいがパン ぎゅうにゅう 【新】チキンのてりに こぶきいも 【新】ようふうかきたまスープ(チーズ入り) 《ミルファンティ》	はいがパン さとう でんぷん じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご ふんまつチーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ どうもろこし	599	29.7	23.3	ミルファンティは、とき卵に粉チーズを加えてスープに入れることで、卵がチーズを包んでぼこぼことうき上がった、イタリア風の卵スープです。
13	金	【新】げんきもりもりタコライス ぎゅうにゅう ベーコンいりとうにゅうスープ	★ごはん さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン みそ とうにゅう	にんじん ★こまつな たまねぎ キャベツ ☆しめじ	628	22.4	18.8	メキシコの「タコス」の具材をご飯に混ぜた「タコライス」に、だいずや地場産の小松菜などを入れて栄養たっぷりにアレンジされたこん立です。
17	火	あさりトツナのひじきごはん ぎゅうにゅう つきみじる	★ごはん さとう あぶら しらたまこ さといも	☆ぎゅうにゅう あさりのつくだに まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん えだまめ かぼちゃ ほうれんそう	549	17.5	11.3	十五夜は一年の中で月が一番美しく見える日と言われ、日本では古くから団子やさといもを供えてお月見をする風習があります。
18	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなごクリーム やしそば あおりのりいりこ 【新】メロンクリームソーダふう ゼリー	パン くろまめきなごクリーム ちゅうかめん あぶら さとう メロンクリームソーダふうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ あおりのり	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ	597	23.0	20.6	焼きそばやメロンクリームソーダ風ゼリーの組合せて、お祭りの屋台のような楽しい気分を味わえるお楽しみこん立です。
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき キャベツとにんじんのごまあえ とうぶじる	★ごはん さんおんとう さとう ごま	☆ぎゅうにゅう さば とうぶ ☆わかめ	にんじん キャベツ ★こまつな たまねぎ ☆えのきだけ	690	31.4	24.0	江戸時代から受けつがれている北九州市の郷土料理「ぬかだき」は、文化庁の100年続く食文化「100年フード」に認定されています。
20	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】マーボーあつあげ 【新】きりぼしだいこんの スタミナいため	★ごはん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ ぶたにく	★こまつな しょうが たまねぎ しろねぎ にんじん ☆にら dried radish strips (きりぼしだいこん) ☆しめじ	708	27.6	21.2	だいこんのうまみと栄養が詰まった切り干しだいこんを、ぶた肉やにらとしっかりとレバニラ風に味付けした、スタミナの付いため物です。
24	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レパールのパーベキューソースあえ あおりのりキャベツ 【新】なつやさいのABCスープ	パン いちごジャム さとう あぶら マカロニ	☆ぎゅうにゅう とりレパール あおりのり	りんご かぼすかじゅう キャベツ にんじん トマト(かん) ピーマン たまねぎ どうもろこし	658	28.3	26.1	ビタミンやミネラル、水分を多く含む夏野菜には、つかれをとったり、体にこもった熱を下げたりする働きがあります。
25	水	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご 【新】いもに いそかあえ	★ごはん さといも さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ぎゅうにく あぶらあげ きざみのり	にんじん ごぼう こんにやく しろねぎ キャベツ	598	20.5	16.4	「いも」には、大きなべでさといもや牛肉などをいた、山形県の郷土料理です。十五夜に秋のさといもをお供えする風習から生まれたと言われてます。
26	木	ナン(けんさんこむぎ) ぎゅうにゅう 【新】キーマカレー 【新】やさいのあまずづけ 《アチャール》 【新】れいとうスライスパイン	★ナン レンズまめ さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ パインアップル	640	25.2	18.8	1年中暑いインドでは、汗をかくて体温を下げたり、食欲を増したりする働きをする香辛料を使った料理が多くあります。
27	金	【新】おやこどん ぎゅうにゅう 【新】もやしとキャベツの ピリからごまずいため アーモンドいりこ	★ごはん さんおんとう さとう ごま あぶら アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ☆もやし キャベツ	693	29.2	24.7	親子丼(どん)は、約130年前の東京のとり料理店で、お客さんがとりすき焼きの残りの割下に卵を入れてとじ、ご飯にかけて食べていたのをヒントにして生まれました。
30	月	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ ジアチャンドウふう あつあげのいためもの にんじんシリシリ(ごまいり)	★ごはん さとう でんぷん ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ とりひきにく あつあげ まぐろあぶらづけ	にんじん こまつな たまねぎ ★たけのこ	648	25.8	22.0	ジアチャンドウふうは、中国語で「家庭でよく食べられる豆腐料理」という意味の、中国の四川(しせん)省で生まれた家庭料理です。

	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	643	24.8	20.6	355	95	3.0	307	0.53	0.55	26	6.1	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

ホキのチリソース

“おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。

【材料】 4人分

ホキ(白身魚)	160g	たまねぎ	80g
片栗粉	大さじ2弱	しょうが	12g
小麦粉	大さじ1弱	ガーリックパウダー	少々
サラダ油	小さじ1	豆板じゃん	少々
水	大さじ1強	砂糖	小さじ4
揚げ油	適量	ごま油	小さじ1/2
鶏卵	1/2個	塩	少々
トマト	160g	〈水溶き片栗粉〉	
ケチャップ	大さじ2弱	片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2弱	水	大さじ2

【作り方】

- ① トマトは2cm角切り、たまねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② ホキは2cm角切りにし、衣をつけ、からっと揚げる。
- ③ 油を熱し、トマトケチャップを入れ、油が赤くなるまでよく炒める。
- ④ たまねぎ、しょうが、ガーリック、豆板じゃんを入れ、炒める。
- ⑤ トマトを入れ、砂糖を加えて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉、溶きほぐした卵を少しずつ加え、煮る。
- ⑦ 塩、ごま油で味をととのえる。
- ⑧ ②のホキにチリソースをかけて盛り付ける。

シェフの北キュー三ツ星献立

今月は、八幡西区の「田中華麺飯店」店主 田中賢一さんが考案した「ホキのチリソース」です。角切りの白身魚を揚げて、フレッシュなトマトを使った溶き卵入りのチリソースをかけた、シェフのこだわりのつまった本格中華です。



9月は

「北九州市減塩推進月間」です

日本の食生活には、みそやしょうゆなどの調味料は欠かせませんが、気が付かないうちに塩分をとり過ぎてしまいます。塩分をとり過ぎると、高血圧症などの原因となり、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

給食では、だしのうま味や素材の味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができるように工夫しています。ご家庭でも、うす味(=減塩)を心がけましょう。

～ 減塩のポイント ～

めん類の汁は残す。



スナック菓子などの食べ過ぎに気を付ける。

旬の食材を使う。



香辛料や酢などの酸味を利用する。



だしをきかせる。汁物は具沢山にする。



元気もりもり  
タコライス

レシピコンクール入賞献立

ほんだ りいち

昨年度 黒畑小学校6年 本田 莉一さん 考案

令和5年度の学校給食献立レシピコンクール 小学生の部で市制60周年記念賞を受賞した献立です。カレーの風味が食欲をそそり、夏場でもご飯がもりもり食べられそうな献立です。

【材料】 4人分

ご飯	880g	小松菜	50g	塩	少々
豚ひき肉	60g	トマト缶	60g	洋こしょう	少々
水煮だいず	60g	サラダ油	小さじ1	〈水溶き片栗粉〉	
たまねぎ	100g	カレー粉	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1
にんじん	40g	ケチャップ	大さじ1と1/3	水	小さじ2
とうもろこし缶	30g	ソース	小さじ1		
		砂糖	小さじ1/2		

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。小松菜は1cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。とうもろこし缶は水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ④ トマト缶、だいずを入れ、炒める。
- ⑤ 調味し、とうもろこし、小松菜を入れ、煮る。煮えにくい場合は、水(分量外)を少量加える。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。
- ⑧ ⑦をご飯に混ぜる。



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。