



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ちなんで、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	さいりょう			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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
8/27	火	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
8/28	水	【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 やさしいスープ	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
8/29	木	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 カミカミ献立	☆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 ☆なら dried radish strips (きりぼしだいこん) ☆しめじ	708	27.6	21.2
8/30	金	野菜の日献立 【新】831すきっちゃんチキンライス 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
9/1	月	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(チーズいり) 《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 とうもろこし	599	29.7	23.3
9/2	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ 【新】もぐもぐきんぴら かぼちゃのみそ煮	★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 だいたい あつあげ みそ	にんじん ごぼう かぼちゃ ☆なら たまねぎ	693	25.4	21.2
9/3	水	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 ほしいたけ しょうが しろねぎ キャベツ	627	25.0	21.7
9/4	木	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】フルーツあんぱんにんぷうプリン	★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら フルーツあんぱんにんぷうプリン	☆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
9/5	金	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあつきたまご 【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
9/6	月	【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 だいたい 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
9/7	火	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	★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 だいたい 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



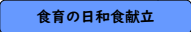

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g	g	g	g	g	g	
11 水	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム やきそば あおのりいりこ 【新】メロンクリームソーダふうゼリー	パン くろまめきなこクリーム 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。					
12 木	【新】おやこどん ぎゅうにゅう 【新】もやしとキャベツの ピリからごまぜいため 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年前の東京のとりに料理店で、お客さんがとろろ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。					
13 金	ナン(けんさんこむぎ) ぎゅうにゅう 【新】キーマカレー 【新】やさしいあまづつけ 《アチャール》 【新】れいとうスライスパン	ワールドツアー2024 (インド)  ☆ナン レンズまめ さとう でんぶん 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。					
17 火	あざりと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 あざりのつくだに 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	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 グリーンピース 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。					
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 とうふじる	食育の日和食献立  ★ごはん さんおんとう さとう ごま	☆ぎゅうにゅう さば とうふ ★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	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのパーベキューソースあえ あおのりキャベツ 【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 とりレバー あおのり	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 とうもろこし	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。					
24 火	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 でんぶん 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。					
25 水	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ペンネ やさしいソテー	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 まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	626	23.9	23.8	ペンの先に似た形をしたパスタの一種のペンネに、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。					
26 木	【新】げんきもりりタコライス ぎゅうにゅう ベーコンいりとうにゅうスープ	小学校レシビコンクール献立  ★ごはん さとう でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたい ベーコン みそ とうにゅう	にんじん ★こまつな トマト(かん) とうもろこし 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、だいたいや地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。					
27 金	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 いとこんにゃく 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。					
30 月	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。					

単位	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 μg RAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 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

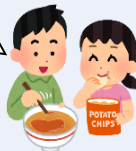
「北九州市減塩推進月間」です

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。