



令和6年8・9月分中学校給食献立表



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、北九州市減塩推進月間にちなんで、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	献立	材 料						エネルギー					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ					
8/27	火	パン 牛乳 チーズハンバーグ フライドポテト 野菜スープ	ハンバーグ	☆牛乳 シュレットチーズ				じゃがいも 油			754	34.6	29.0	チーズハンバーグは、ハンバーグにチーズをのせてスチームコンベクションオーブンで焼き上げた人気献立です。
8/28	水	ご飯 牛乳 【新】豚肉のしょうが焼き えだ豆 五目はるさめスープ 冷凍みかん	豚肉	☆牛乳			しょうが えだ豆 たまねぎ キャベツ きくらげ みかん	砂糖 はるさめ			753	28.9	16.2	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豚肉のしょうが焼きを味わいましょう。
8/29	木	小さいライ麦パン 牛乳 チョコ大豆クリーム 【新】ツナのカレーソース ペンネ 野菜ソテー		☆牛乳				ライ麦パン マカロニ 砂糖 油	チョコ大豆クリーム		872	31.4	38.1	パ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煮こんだソースがよくからみます。
8/30	金	【新】831すきっちゃん チキンライス 牛乳 オムレツ 野菜の日献立 ジャーマンサラダ	鶏肉	☆牛乳		にんじん ピーマン トマト(缶)	たまねぎ ★たけのこ どうもろこし	★ご飯 砂糖 油			886	32.0	31.5	北九州市産のたけのこの食感がアクセントのチキンライスは、野菜をおいしくたっぷり食べることができます。
2	月	麦ご飯 牛乳 きびなごのから揚げ ひじきの炒め煮 冬瓜と鶏肉のすまし汁		☆牛乳 きびなご(子持ち)		にんじん にんじん 小松菜		★麦ご飯 油 油 てん粉			748	30.2	18.7	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	ご飯 牛乳 【新】白身魚の香草焼き カレーポテト もずくスープ ヨーグルト	ホキ 豚ひき肉	☆牛乳 粉末チーズ	バジル にんじん	たまねぎ グリンピース ☆えのきだけ 白ねぎ	★ご飯 油 油	オリーブ油 油			807	34.0	19.4	白身魚の香草焼きに使われているバジルは、料理に彩りとさわやかな香りを添えるハーブの仲間です。
4	水	ご飯 牛乳 ピリ辛肉じゃが 納豆くのり佃煮 キャベツのしょうが炒め	豚肉 納豆	☆牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ 糸こんにゃく キャベツ しょうが	★ご飯 油 油	じゃがいも 三温糖 油			796	30.2	20.0	ピリ辛肉じゃがは、暑い時期にも食欲が増すよう、豆板じゃんを使い、ピリ辛に仕上げています。
5	木	【新】ミートソースサンド 牛乳 【新】かぼちゃのチーズ焼き コーンチャウダー	豚ひき肉 大豆	☆牛乳	にんじん トマト(缶)	たまねぎ	パン レンズ豆 てん粉	油			834	35.5	28.5	具だくさんのミートソースを食パンにはさんで、ボリューム満点のミートソースサンドを味わいましょう。
6	金	ご飯 牛乳 【新】ホキのチリソース 中華スープ 【新】フルーツ杏仁風プリン	ホキ 卵 かまぼこ	☆牛乳	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ	★ご飯 油 油	ごま油 ごま油			823	28.8	21.5	中はふわっと、外はカリッと揚げたホキに、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がよく合います。
9	月	チキンカレーライス(麦ご飯) 牛乳 ゆで卵 ミックスフルーツ	鶏肉	☆牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	★麦ご飯 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン			910	29.3	24.3	かくし味のりんごで甘みを加え、調理員さん手作りのカレールーで風味豊かに仕上げるのが、給食のカレーのおいしきの秘けつです。
10	火	小さいパン 牛乳 ミックスジャム 中華ミートソースパグッティ 【新】キャベツとじゃこの ザクザクアーモンド炒め	豚ひき肉 みそ	☆牛乳	にんじん	たまねぎ ★なす 白ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ	パン ミックスジャム スバゲッティ 三温糖 てん粉	油 ごま油 アーモンド 油			808	31.9	27.0	しらす干しとアーモンドの食感が良く、キャベツのおいしさを引き立てています。よくかんで、ザクザクとした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	献 立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g				
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群							
								ひとくちメモ						
11	水	ご飯 牛乳 あじフライ 【新】もぐもぐきんぴら かぼちゃのみそ汁		☆牛乳				★ご飯			802	28.6	23.0	もぐもぐきんぴらは、ごぼう、大豆、にんじんなどのかみごたえのある食品を、食感が残るように炒めています。よくかんで食べましょう。
12	木	ご飯 牛乳 胚芽ふりかけ チキンの照り煮 粉ふきいも 【新】洋風かきたまスープ (ミルファンティ)		☆牛乳				★ご飯			748	32.6	19.5	ミルファンティは、イタリア風の卵スープです。「ミル」は「たくさん」を意味し、卵がチーズを包んでごぼごと浮き上がってくることから名付けられました。
13	金	【新】元気もりりタコライス 牛乳 いわしかりかりフライ ベーコン入り豆乳スープ	豚ひき肉 大豆	☆牛乳		にんじん ★小松菜 トマト(缶)	たまねぎ どうもろこし	★ご飯 砂糖 てん粉		油	907	32.6	31.8	元気もりりタコライスは、小松菜や大豆をおいしくたっぷり食べることができます。ご飯だけでなく、パンにもよく合う味付けです。
17	火	あさりとツナのひじきご飯 牛乳 ししゃもの天ぷら 月見汁	あさりの佃煮 まぐろ油漬け	☆牛乳		にんじん	えだ豆	★ご飯 砂糖		油	786	25.8	19.7	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つまいもを供えてお月見をする風習があります。
18	水	減量ご飯 牛乳 さけふりかけ えびシューマイ 焼きそば 【新】メロンクリームソーダ風ゼリー		☆牛乳				★減量ご飯			776	26.0	18.4	夏のお祭りの屋台のような楽しい気分を味わえるお楽しみ献立です。おいしく食べて、残量の疲れをふき飛ばしましょう。
19	木	ご飯 牛乳 さばのぬかみそだき キャベツとにんじんのごま和え 豆腐汁	さば	☆牛乳		にんじん	キャベツ たまねぎ ☆えのきだけ	★ご飯			795	34.8	25.8	江戸時代から受け継がれている北九州市の郷土料理「ぬかだき」は、文化庁の伝統的「100年フード」に認定されています。
20	金	ご飯 牛乳 【新】麻婆厚揚げ 焼きギョーザ 【新】切り干しだいごんのスタミナ炒め	豚ひき肉 厚揚げ みそ ギョーザ	☆牛乳		★小松菜	しょうが たまねぎ 白ねぎ	★ご飯			907	35.2	27.4	だいごんのうまみと栄養がまった切り干しだいごんを、豚肉やにらとじっくり炒め、ニラ風に味付けした、スタミナの付く炒め物です。
24	火	ご飯 牛乳 レバーのバーベキューソース 青のりキャベツ 【新】夏野菜のABCスープ	鶏レバー	☆牛乳			りんご かぼす果汁 キャベツ たまねぎ どうもろこし	★ご飯			826	31.6	27.2	ビタミンやミネラル、水分を多く含む夏野菜には、疲れをとったり、体にこもった熱を下げたりする働きがあります。
25	水	ご飯 牛乳 五目厚焼卵 【新】いも煮 磯香和え アーモンドいりこナン(県産小麦粉)	五目厚焼卵 牛肉 油揚げ	☆牛乳		にんじん	ごぼう 白ねぎ こんにゃく キャベツ	★ご飯			763	26.9	21.1	さつまいもや牛肉などを煮た山形県の郷土料理の「いも煮」は、十五夜に秋のさつまいもをお供えする風習から生まれたと言われていました。
26	木	牛乳 【新】キーマカレー 【新】タンドリーチキン 【新】野菜の甘酢漬け(アチャール) 乳酸菌飲料	豚ひき肉 鶏肉	☆牛乳		にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	☆ナン レンズ豆 砂糖 てん粉 小麦粉 砂糖		油	908	46.3	26.7	1年中暑いインドでは、食欲を増す働きをする香辛料を、料理のほとんどに使っています。
27	金	【新】親子丼 牛乳 焼きししゃも 【新】もやしとキャベツのピリ辛ごま酢炒め	鶏肉 卵 厚揚げ	☆牛乳		にんじん	たまねぎ 白ねぎ もやし キャベツ	★ご飯 三温糖		油	871	41.3	30.9	親子丼は、東京の鶏料理店で、客が鶏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た料理です。
30	月	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ ジァチャンドウフ風厚揚げの炒め物 にんじんシリシリ(ごま入り)	鶏ひき肉 厚揚げ まぐろ油漬け	牛乳		にんじん 小松菜	たまねぎ ★たけのこ	ご飯 砂糖 てん粉		油 ごま油	808	32.1	27.6	ジァチャンドウフは、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	822	32.3	25.0	437	121	4.0	403	0.73	0.68	33	7.7	2.5
給食の基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5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。

香辛料や酢などの酸味を利用する。



旬の食材を使う。



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。