



令和6年8・9月分特別支援学校給食献立表



8・9月は、暑い時期に体の調子を整える野菜を取り入れ、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。

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	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
8/27	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグのケチャップに フライドポテト やさいスープ	パン さとう じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ハンバーグ ベーコン	にんじん ★こまつな たまねぎ キャベツ	672	26.5	28.7
						866	33.4	36.4
8/28	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ちゅうかスープ とうにゅうパンナコッタ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ ★こまつな キャベツ きくらげ	580	21.6	16.7
						712	27.0	19.7
8/29	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ツナのカレーソースペンネ やさいソテー	パン くろまめきなこクリーム ペンネマカロニ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース ピーマン キャベツ	593	25.8	22.3
						761	33.6	26.0
8/30	金	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 あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう けいにく フランクフルトソーセージ	にんじん トマト(かん) たまねぎ グリンピース	630	24.5	20.3
						800	30.9	25.3
2	月	ドライカレー ぎゅうにゅう インディアンサラダ クリームヨーグルトバナナ	★ごはん さとう あぶら マカロニ	☆ぎゅうにゅう あいびきにく クリームヨーグルトバナナ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ☆きゅうり	633	20.9	19.7
						777	25.1	23.7
3	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ フランクソーセージのケチャップに コーンチャウダー	パン はちみつ さとう あぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう だっしふんにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース うらごしコーン	668	25.8	24.1
						846	33.1	30.5
4	水	おやごどん ぎゅうにゅう キャベツのごまずいため フルーツあんぱん	★ごはん さんおんとう あぶら さとう ごま フルーツあんぱん	☆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 キャベツ	652	25.4	22.5
						813	32.1	28.2
5	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ちゅうかミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため	パン ブルーベリージャム スパゲッティ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう あいびきにく みそ しらすぼし	にんじん たまねぎ ★なす ほししいたけ しょうが しろねぎ ★こまつな キャベツ	602	23.5	21.9
						790	30.4	27.9
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ししやもフライタルソース ひじきのいために とうがんとけいにくのすましじる	★ごはん あぶら でんぶん タルタルソース さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ししやもフライ(こもち) てんぷら ひじき けいにく	にんじん とうがん	591	17.8	21.6
						728	23.1	24.3
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ とうふいりちゅうかふうに にんじんシリシリ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ あいびきにく とうふ まぐろあぶらづけ	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ きくらげ	607	24.8	20.6
						762	30.9	25.7
10	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいたまごクリーム カレーポテト もずくのたまごスープ ヨーグルト	パン チョコだいたまごクリーム じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう あいびきにく たまご もずく ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース しろねぎ	663	25.2	25.8
						804	30.9	29.8

★=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	たんぱく質 g	脂質 g
			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			
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが なっとう きゃべつのしょうがいため	★ごはん じゃがいも あぶら さんおんどう	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう かつおぶし	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ いとこんにやく	639	23.7	20.0
						785	27.6	24.0
12	木	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム しろみぎかなのフライ キャベツときゅうりのサラダ ワントンスープ	パン あまおういちごジャム あぶら ノンエッグマヨネーズ ウェーブワントン	☆ぎゅうにゅう ホキフライ	キャベツ ☆きゅうり にんじん たまねぎ しょうが きくらげ	619	23.4	21.9
						769	28.0	27.3
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのチリソース はるさめスープ かたぬきチーズ	★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう ホキ たまご チーズ	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	650	24.2	19.3
						800	29.3	22.5
17	火	ツナとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう つきみじる おつきみゼリー	★ごはん さとう あぶら ごま おわらふ さとも おつきみゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく まぐろあぶらづけ きぎみのり	にんじん ごぼう しょうが ★こまつな ☆しいたけ	580	21.8	14.7
						705	27.0	17.4
18	水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンのてりに マッシュポテト <small>ようふうかきたまスープ(チーズいり)《ミルファンティ》</small>	パン りんごジャム マーガリン でんぷん じゃがいも さとう	☆ぎゅうにゅう チーズパウダー なまクリーム たまご けいにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ	619	29.4	22.8
						792	37.8	28.6
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	★ごはん さんおんどう ごま さとう	☆ぎゅうにゅう さば とうふ ★わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ ☆しいたけ	647	29.7	23.4
						748	32.8	25.0
20	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きりぼしだいごんのスタミナため ぶどうゼリー	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいず とうふ みそ ぶたにく	しょうが しろねぎ にんじん きりぼしだいごん	643	26.3	19.9
						796	33.4	24.6
24	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レバーのバーベキューソースあえ なつやさいスープ あおのりキャベツ	パン いちごジャム さとう マカロニ あかいんげんまめ あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー ベーコン あおのり	りんご かぼすかじゅう トマト(かん) にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	624	29.0	22.1
						801	37.1	27.4
25	水	タコライスふうどんぶり ぎゅうにゅう ペーコンいりとうにゅうスープ アセロラゼリー	★ごはん さとう あぶら じゃがいも アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン みそ とうにゅう	にんじん トマト トマト(かん) たまねぎ キャベツ	648	20.6	17.9
						808	25.4	22.0
26	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ やきそば ポークシューマイ はくどうコンポート	パン ちゅうかめん あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく てんぷら あおのり ポークシューマイ	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ はくどうコンポート	620	28.7	23.0
						844	39.3	30.7
27	金	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★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 ぎゅうにく	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) おうとう(シロップづけ)	661	18.3	20.9
						841	22.4	25.9
30	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さんまのオレンジに いもに キャベツとこまつなのじゃこいため	★ごはん さとも あぶら さんおんどう	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ さんまのオレンジに ぎゅうにく あぶらあげ しらすぼし	にんじん ごぼう しろねぎ ★こまつな キャベツ	627	23.4	13.9
						848	32.5	16.1

		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	629 (620)	24.4 (20.2~31.0)	21.0 (13.8~20.7)	359 (330)	95 (48)	2.9 (3.0)	288 (200)	0.50 (0.40)	0.54 (0.40)	39 (25)	5.8 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	791 (790)	30.6 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	394 (430)	122 (114)	3.6 (4.5)	391 (300)	0.64 (0.50)	0.62 (0.60)	48 (35)	7.9 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	791 (790)	30.6 (25.7~39.5)	25.6 (17.6~26.3)	394 (340)	122 (124)	3.6 (4.0)	391 (310)	0.64 (0.50)	0.62 (0.60)	48 (35)	7.9 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

【保護者の皆様へ】

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	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1/2	砂糖	小さじ4
水	大さじ2強	豆板じゃん	少々
揚げ油	適量	ごま油	小さじ1/2
鶏卵	1個	く水溶き片栗粉)	
トマト	160g	片栗粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ2強	水	大さじ1
サラダ油	大さじ2強	塩	少々

【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 ホキに衣をつけ、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、湯を入れ、調味し、煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉、卵を入れ、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る。



八幡西区の田中華麺飯店店主の田中さんが考案した「ホキのチリソース」は、角切りのホキを揚げて、フレッシュなトマトを使った卵入りのチリソースをかけた、シェフのこだわりが詰まった本格中華です。

タコライス風どんぶり

調理員さんのおすすめレシピ

小倉北特別支援学校 調理員さん 考案

【材料】 4人分

ご飯	880g	《キャベツソテー》	
《タコライスの具》		キャベツ	120g
豚ひき肉	80g	サラダ油	小さじ1/2
ガーリックパウダー	少々	塩	少々
サラダ油	小さじ1	こしょう	少々
たまねぎ	120g	【作り方】	
にんじん	40g	《タコライスの具》	
トマト	80g	① たまねぎ、にんじんはみじん切り、トマトは1cm角切りにする。	
トマト(角切り)缶	120g	② サラダ油を熱し、豚ひき肉、ガーリックパウダーを炒め、あく、油をとる。	
トマトケチャップ	大さじ2と1/2	③ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。	
ソース	大さじ1	④ トマト、トマト角切り缶を入れ、煮る。	
しょうゆ(こいくち)	小さじ1	⑤ 調味し、汁気が少し残る程度に煮る。	
砂糖	大さじ1/2	⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。	
カレー粉	少々	《キャベツソテー》	
塩	少々	⑦ キャベツは短冊切りにする。	
こしょう	少々	⑧ サラダ油を熱し、キャベツを炒める。	
		⑨ 塩、こしょうで味をととのえる。	
		⑩ ご飯にタコライスの具とキャベツソテーを盛り付ける。	

調理員さんのコメント

「子どもたちに人気の混ぜご飯の献立です。給食では種類が少ない洋風混ぜご飯を考えました。キャベツはゆでて使用するのではなく、具とのなじみも良いソテーで提供し、夏場でもおいしく食べてもらえるところがアピールポイントです。」



9月は「北九州市減塩推進月間」です

日本の食生活に、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いるかもしれません。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つける



香辛料や酢などの酸味を利用する



だしをきかせる



旬の食材を使う



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。