



令和6年10月分小学校給食献立表



10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせます。
また、目の愛護デーにちなんだ献立を取り入れ、目によい食品を知らせます。



※ 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
						ひとくちメモ		
1	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ たかなづけのあぶらいため 【新】みそワタンスープ カミカミ献立	★ごはん あぶら さとう ごま ワタンめん 	☆ぎゅうにゅう みそ ししゃもフライ(こもち) しらすばし あつあげ	たかなづけ ☆チンゲンサイ しょうが たまねぎ ☆キャベツ	581	19.3	16.8
2	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ぶたにくうどん やさいのアーモンドいため	パン くろまめきなこクリーム かんめん さとう アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく しらすばし	しろねぎ たまねぎ ★こまつな ☆キャベツ	602	24.6	23.0
3	木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】こおりどうふいりおやこに 【新】キャベツとしめじの とうぼんじゃんいため	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく こおりどうふ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ ☆しめじ	631	25.1	19.0
4	金	はいがパン ぎゅうにゅう 【新】ミートボールのトマトにこみ 《ケフタタジン》 マッシュポテト 【新】クスクススープ	ワールドツアー2024 (モロッコ) はいがパン さとう オリーブあぶら じゃがいも マーガリン クスクス(こおぎ)	☆ぎゅうにゅう ミートボール だっしふんにゅう	トマト(かん) たまねぎ にんじん ☆キャベツ	631	23.7	24.1
7	月	【新】ビーンズカレーサンド (せわりパン) ぎゅうにゅう 【新】キラキラミックスフルーツ	せわりパン ミックスビーンズ じゃがいも こおぎ あぶら マーガリン カクテルゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく	にんじん たまねぎ りんご ほしぶどう おうとう(かん) パインアップル(かん)	645	22.0	20.8
8	火	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい いりことだいずのからめあえ メロン	★ごはん でんぷん ごまあぶら さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら だいず いりこ	にんじん たまねぎ ★たけのこ はくさい きくらげ しろねぎ メロン	575	22.4	14.0
9	水	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム レパールのケチャップに 【新】カロテンたっぷりソテー 【新】レンズまめの とうにゅうスープ 目の愛護デー献立	パン ブルーベリージャム さとう あぶら じゃがいも レンズまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりレパ ベーコン とうにゅう	しょうが にんじん ★こまつな とうもろこし たまねぎ	701	32.1	26.3
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものふくめに なっとうかつおぶし・しょうゆ 【新】もやしとキャベツの ゆかりあえ	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく しそ ☆キャベツ ☆もやし	643	24.7	16.2
11	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに パンサンスー アーモンドいりこ	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ ごま アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうふ	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ ★たけのこ きくらげ とうもろこし ☆キャベツ	699	28.9	22.5
15	火	【新】ふかがわめし ぎゅうにゅう あつやきたまご 【新】しおこうじぶたじる 日本全国味めぐり (東京都)	★ごはん さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう あさりのつくだに あつやきたまご ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ しょうが ほうれんそう ☆キャベツ しろねぎ	641	25.0	18.9
16	水	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう やきうどん 【新】だいこんとコーンの ごまさラダ 焼うどんの日献立	キャロットパン かんめん あぶら ごま 	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ だいこん とうもろこし	601	22.5	24.7

★=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
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに 【新】こまつなのびたし うちこみじる	★ごはん さんおんとう さとう うどん	☆ぎゅうにゅう てんぷら けいにく pacific saury(さんま)	しょうが にんじん ★こまつな ☆みずな たまねぎ はくさい	669	25.6	21.4
18	金	くりごはん ぎゅうにゅう いわしだんごのすましじる	★ごはん さとう くり	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ いわしミニボール	にんじん ほしいたけ いとこんにやく ★こまつな たまねぎ しろねぎ	554	20.8	13.2
21	月	ライむぎパン ぎゅうにゅう みかんジャム 【新】チキンのやさい タルタルソース 【新】シェフのミネストローネ	ライむぎパン みかんジャム ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら マカロニ じゃがいも ミックスビーンズ さんおんとう	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン	にんじん たまねぎ ☆キャベツ トマト トマト(かん) ★こまつな かぼすかじゅう とうもろこし	740	28.9	33.2
22	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ いそかあえ なめこのみそじる	★ごはん でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう さば きざみのり とうふ みそ	しょうが ☆キャベツ ★こまつな なめこ たまねぎ	730	28.9	26.7
23	水	こめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう グリーンシチュー 【新】オーロラサラダ	★こめこパン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	★こまつな たまねぎ ☆しめじ にんじん ☆キャベツ	593	27.1	22.6
24	木	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのかばやき さつまじる みかん	★ごはん でんぶん こむぎこ さとう あぶら さつまいも	☆ぎゅうにゅう きびなご(こもち) けいにく みそ	しょうが にんじん ☆みずな だいこん ごぼう ほしいたけ ☆みかん	644	23.1	13.7
25	金	【新】ソーセージドッグ (せわりパン) ぎゅうにゅう しろいんげんのポターージュ	せわりパン さとう あぶら しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ バジル	640	26.2	25.8
28	月	パン ぎゅうにゅう チョコだいやクリーム ポークビーンズ 【新】アップルドレッシング サラダ	パン チョコだいやクリーム じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいや ぶんまつチーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ りんご	654	27.6	27.9
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ かんとくに 【新】きくらげとにんじんの きんぴら(ごまいり)	★むぎごはん じゃがいも さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく わかめふりかけ あつあげ てんぷら	にんじん だいこん こんにやく きくらげ	644	24.1	16.8
30	水	くろざとうぱん ぎゅうにゅう シューマイ 【新】ホクホクさつまいも 【新】ごもくちゅうかスープ	くろざとうぱん さつまいも マーガリン ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ☆キャベツ きくらげ ☆しめじ	555	21.7	18.1
31	木	ピピンぱふうどんぶり ぎゅうにゅう 【新】あつあげのうまからスープ スイートポテト	★ごはん さとう あぶら スイートポテト	☆ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あつあげ ★わかめ	★ほうれんそう しょうが ☆もやし にんじん しろねぎ たまねぎ	678	24.9	21.6

	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	639	25.0	21.2	361	94	2.9	274	0.50	0.58	28	5.9	2.2
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



【公式】北九州市学校給食インスタグラム始めました！
 インスタグラムを通して、北九州市の学校給食に関するタイムリーな情報をお届けしています。毎日の給食の献立だけでなく、給食のレシピ、給食ができるまでの様子、給食に使われている食材のこと、「おいしい給食大作戦」に関すること等々…
 北九州市の学校給食の魅力を幅広くお伝えしていきます！



KITAKYUSHU_KYUSHOKU

「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。

シェフの北キュー三ツ星献立

今月は、小倉北区「Bekk」店主 菅沼 康二さん考案の「チキンの野菜タルタルソース」と「シェフのミネストローネ」が登場します。

給食の定番食材を使い、調理法やスパイス・ハーブの組合せの工夫でおいしさを最大限に引き出した、シェフの技が光る三ツ星献立です。

ご家庭でもシェフの味をお楽しみください。



生産者のみなさんの
想いを、自分にしか
できない方法でお届
けします！



チキンの 野菜タルタルソース

【材料】 4人分

鶏肉(ひと口大)	200g
塩(ゆで用)	ゆで水の0.5%
三温糖(ゆで用)	ゆで水の0.5%
じゃがいも	80g
キャベツ	80g
塩(炒め用)	少々
オリーブ油	小さじ1
ノンエッグマヨネーズ	大さじ4
かぼす果汁	小さじ1弱
A ローズマリーパウダー	少々
塩	少々
洋こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは1cm角切りにし、水にさらし、固めに蒸す又はゆでる。キャベツは1cm角切りにする。
- ② 湯をわかし、塩(ゆで用)、三温糖(ゆで用)を入れ、鶏肉をゆで、水気をきり、皿に盛り付ける。
- ③ オリーブ油を熱し、キャベツを炒める。
- ④ 塩(炒め用)を入れ、余分な水分を取り除く。
- ⑤ じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑥ Aの調味料を合わせ、⑤に加えて混ぜ、②にかける。

シェフのミネストローネ

【材料】 4人分

マカロニ	12g	とうもろこし(ホール)缶	20g
塩	ゆで水の0.5%	塩(炒め用)	少々
ベーコン	40g	ガーリックパウダー	少々
レトルトミックスビーンズ	40g	オリーブ油	小さじ1
たまねぎ	120g	鶏がらスープのもと	小さじ1
にんじん	40g	水	1カップ
キャベツ	100g	ナツメグ	少々
トマト	40g	パプリカパウダー	少々
トマト缶	40g	塩	少々
小松菜	40g	洋こしょう	少々

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① マカロニはゆで、水冷し、水気をきる。ベーコンは1cm幅、たまねぎ、にんじんは1cm角切り、キャベツ、トマトは1.5cm角切りにする。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 オリーブ油を熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ガーリックパウダーを入れ、弱火でじっくり炒める。
- ③ キャベツを入れ炒め、塩(炒め用)を入れ、じっくり炒める。
- ④ 水を入れ、ミックスビーンズ、トマト、トマト缶、とうもろこしを入れ、煮る。
- ⑤ 鶏がらスープのもと、マカロニ、小松菜を入れ、さっと煮る。
- ⑥ ナツメグ、パプリカパウダーを加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

※トマト缶は汁ごと使用します。

※水は、「チキンの野菜タルタルソース」で鶏肉をゆでたゆで汁をこして使用すると、よりおいしく仕上がります。

鶏肉は、しっとりとし上げるために、塩と三温糖を加えたお湯でゆでました。



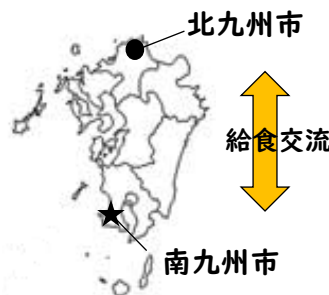
角切りのじゃがいもとキャベツの食感が楽しいタルタルソースです。



野菜に塩を振って、弱火でじっくり炒めることで、野菜のうまみを引き出しています。

南九州市交流献立

南九州市は、鹿児島県南部に位置し、さつまいも、お茶、鶏肉などが特産です。また、きびなごなど海の幸も豊富にとれます。今月の給食には、南九州市の給食で親しまれている「きびなごのかば焼き」と、鹿児島県産のさつまいもを使った「さつまいも汁」が登場します。



きびなごのかば焼き



さつまいも汁



ぶりのぬかみそだき



筑前煮

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。