



# 令和6年10月分中学校給食献立表



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で、目によい食品を取り入れています。

※ 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				
1	火	ご飯 牛乳 ししゃもフライ 高菜漬けの油炒め 【新】みそワタンスープ	カミカミ献立 	☆牛乳 ししゃもフライ(子持ち) しらす干し			たかな漬け ☆チンゲンサイ しょうが ☆キャベツ たまねぎ	★ご飯 ワタンめん		748	24.8	22.2	歯と口を健康に保つためには、食べ物をよくかんで食べる習慣を身に付けることがとても大切です。
2	水	ミニ豚肉どんぶり 牛乳 かやくうどん 野菜のアーモンド炒め ムース		豚肉 かまぼこ しらす干し		たまねぎ 白ねぎ ☆小松菜 ☆キャベツ	★減量ご飯 砂糖 うどん アーモンド油 ムース		797	29.3	22.2	しらす干しの塩味とアーモンドのコクがプラスされた野菜のアーモンド炒めを食べて、野菜をたくさん取りましょう。	
3	木	ご飯 牛乳 【新】凍り豆腐入り親子煮 【新】キャベツとしめじの豆板じゃん炒め いわしのみりん干し		☆牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 いわしのみりん干し		にんじん たまねぎ 白ねぎ ☆キャベツ ☆しめじ	★ご飯 じゃがいも 三温糖 油 ごま油		900	42.7	28.9	しめじは1年中食べられていますが、本来は他のきのこ類と同じく秋が旬の食材です。	
4	金	胚芽コッペパン 牛乳 【新】ミートボールのトマト煮込み「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) 	☆牛乳 ミートボール		たまねぎ トマト(缶) たまねぎ にんじん たまねぎ ☆キャベツ	胚芽コッペパン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも マーガリン クスクス(小麦製品)		830	30.7	30.7	クスクスは、世界最小の pasta と言われています。発祥の地モロッコではスープの他にも、サラダに入れたり肉料理にそえたりして食べます。	
7	月	ビーンズカレーライス 牛乳 【新】キラキラミックスフルーツ マスカット乳酸菌飲料		鶏ひき肉 ☆牛乳 マスカット乳酸菌飲料		にんじん たまねぎ りんご 干しぶどう 黄桃(缶) パインアップル(缶)	★ご飯 じゃがいも 小麦粉 ミックスビーンズ 油 マーガリン カクテルゼリー		918	28.8	20.3	桃とパインの缶詰に、色とりどりの寒天でできた角切りゼリーを合わせてキラキラした見た目のミックスフルーツを楽しんで食べましょう。	
8	火	ご飯 牛乳 八宝菜 シューマイ いりこ大豆のからめ和え		☆牛乳 豚肉 てんぷら シューマイ 大豆		にんじん たまねぎ ★たけのこ はくさい きくらげ 白ねぎ	★ご飯 でん粉 油 ごま油 砂糖 油		760	29.6	19.8	シューマイは、中華料理の点心の一種です。小麦粉で作った皮の中に、豚ひき肉やみじん切りの野菜、調味料を加えたものを包んで作ります。	
9	水	ご飯 牛乳 レバーのケチャップ煮 【新】カロテンたっぷりソテー 【新】レンズ豆の豆乳スープ	目の愛護デー献立 	☆牛乳 鶏レバー		しょうが にんじん ☆小松菜 とうもろこし にんじん たまねぎ	★ご飯 砂糖 油 じゃがいも レンズ豆 マーガリン		881	36.4	27.1	目の働きを良くするビタミンAと同じ効果があるカロテンをたっぷり含む、にんじんや小松菜の野菜ソテーを残さず食べましょう。	
10	木	ご飯 牛乳 豚肉とじゃがいもの含め煮 納豆かつお節・しょうゆ> 【新】もやしとキャベツのゆかり和え		☆牛乳 豚肉 納豆 かつお節		にんじん さやいんげん しそ粉 たまねぎ 系こんにやく ☆キャベツ ☆もやし	★ご飯 じゃがいも 三温糖 油		795	30.7	19.2	ゆかりは、梅干しを赤く染めるのに使われる赤しそから作られます。もやしとキャベツを梅の風味が残るさっぱりとした味に仕上げています。	
11	金	ご飯 牛乳 豆腐入り中華風煮 パンサンスー アーモンドいりこ		☆牛乳 豚ひき肉 豆腐		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	★ご飯 砂糖 でん粉 油 ごま油 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 アーモンドいりこ		851	35.3	26.9	みずみずしくふっくら炊きあがる新米が出回る季節です。給食でも今月から新米に切り替わります。	
15	火	【新】深川めし 牛乳 厚焼卵 【新】塩こうじ豚汁	日本全国めくぐり (東京都)	☆牛乳 厚焼卵		にんじん さやいんげん ごぼう しょうが 干しいたけ にんじん ほうれんそう ☆キャベツ 白ねぎ	★ご飯 三温糖 油		751	28.8	20.3	深川めしは、東京都の深川で生まれた郷土料理です。みそで煮込んだあさりや汁ごとご飯にかけたものや、あさりをご飯に炊き込んだものがあります。	
16	水	減量ご飯 牛乳 わかめふりかけ 焼うどん 【新】だいこんとコーンのごまサラダ 焼きギョーザ	焼うどんの日献立	☆牛乳 わかめふりかけ		にんじん たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ だいこん とうもろこし	★減量ご飯 乾めん 油 ごま油 油		822	28.9	22.6	全国には様々な焼うどんがありますが、小倉発祥焼うどんは、乾めんを使うことが特徴です。給食の焼うどんも、乾めんで作っています。	

★ = 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			
17 木	ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 【新】小松菜の煮びたし うちこみ汁 <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">食育の日 和食献立</div>	pacific saury(さんま) てんぷら 鶏肉	☆牛乳	にんじん ★小松菜 ☆みずな	しょうが たまねぎはくさい	★ご飯 三温糖 砂糖 うどん	772	28.7	22.0	秋の味覚の一つであるさんまは、細長く刀のような姿から、漢字で「秋刀魚」と書きます。
18 金	栗ごはん 牛乳 千草焼き いわし団子のすまし汁	鶏肉 油揚げ 卵 まぐろ油揚げ いわしミニボール	☆牛乳	にんじん ★小松菜	干しいたけ 糸こんにゃく たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ	★ご飯 砂糖 栗 砂糖 じゃがいも	788	33.0	22.1	秋の味覚の栗は、木を補えて実がなるまで三年かかり、「桃栗三年柿八年」ということわざにも使われているように、古くから日本で親しまれてきた食材です。
21 月	ライ麦パン 牛乳 みかんジャム 【新】チキンの野菜タルタルソース 【新】シェフのミネストローネ	鶏肉 ベーコン	☆牛乳 	にんじん ★小松菜 トマト(缶) トマト	☆キャベツ かぼす果汁 たまねぎ ☆キャベツ どうもろこし	ライ麦パン みかんジャム じゃがいも 油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ ミックスビーンズ オリーブ油	870	34.8	37.5	スチームコンベクションオーブンで香ばしく焼いたチキンと、炒めてうま味を引き出した野菜入りのシェフ直伝タルタルソースがよく合います。
22 火	ご飯 牛乳 さばのたつた揚げ 磯香和え なめこのみそ汁	さば きざみのり 豆腐 みそ	☆牛乳	☆小松菜	しょうが ☆キャベツ なめこ たまねぎ	★ご飯 てん粉 油	828	31.7	27.6	秋の風物詩のたつた揚げと、旬のなめこが入ったみそ汁で、季節を感じましょう。
23 水	ご飯 牛乳 さけふりかけ グリーンシチュー 【新】オーロラサラダ	さけふりかけ 鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★小松菜 にんじん	たまねぎ ☆しめじ ☆キャベツ	★ご飯 じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン ノンエッグマヨネーズ	784	25.4	23.0	地産の小松菜をはじめ、野菜たっぷりの献立です。シチューの鮮やかな緑やオーロラサラダのオレンジがかったピンク色も、目でも楽しみましょう。
24 木	ご飯 牛乳 きびなごのかば焼き さつまい みかん	鶏肉 みそ	☆牛乳	☆みずな	しょうが だいこん ごぼう 干しいたけ ☆みかん	★ご飯 てん粉 砂糖 小麦粉 さつまいも	790	28.8	15.8	北九州市と南九州市は平成20年から毎年交流給食を行っています。南九州市で親しまれている給食を味わいましょう。
25 金	パン 牛乳 チョコ大豆クリーム ソーセージのケチャップ煮 白いんげんのポタージュ	フランクフルトソーセージ	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん バジル	たまねぎ たまねぎ	パン チョコ大豆クリーム 油 マーガリン	870	33.8	38.0	ソーセージとたまねぎ、にんにんにケチャップで味を付けてよく煮込んだうま味たっぷりの具を、パンにはさんで食べましょう。
28 月	キャロットパン 牛乳 ポークビーンズ 【新】ハニーチキン 【新】アップル ドレッシングサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 みそ にんじん	☆牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ りんご	キャロットパン じゃがいも 油 はちみつ	878	42.8	38.1	すりおろしりんごを加えた手作りのアップルドレッシングで味付けした新献立です。りんごの甘さを味わいながら食べましょう。
29 火	麦ご飯 牛乳 胚芽ふりかけ 関東煮 【新】きくらげとにんじんの きんぴら(ごま入り) メロン	鶏肉 厚揚げ てんぷら にんじん にんじん	☆牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく きくらげ メロン	★麦ご飯 胚芽ふりかけ じゃがいも 三温糖 ごま 油	825	31.3	21.4	メロンの皮の網目状の模様は大きく成長する過程でできるひび割れが変化したものです。甘いメロンを味わって食べましょう。
30 水	ご飯 牛乳 【新】魚のノンエッグ マヨチーズ焼き 【新】ホクホクさつまいも 【新】五目中華スープ	シイラ 豚肉 豆腐	☆牛乳 シュレットチーズ	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	★ご飯 さつまいも ごま油	799	35.6	20.3	さつまいもを加熱し、マーガリンと塩でシンプルに味付けをしています。ホクホクした旬のさつまいもを味わいましょう。
31 木	ビビンバ風どんぶり 牛乳 【新】厚揚げのうま辛スープ スイートポテト	豚肉 卵 厚揚げ	☆牛乳 ★わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが ☆もやし たまねぎ 白ねぎ	★ご飯 砂糖 油 スイートポテト	808	30.6	25.6	厚揚げのうま辛スープは、韓国の調味料コチュジャンを使うことで、旨味やコクのあるスープになっています。

	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	821	31.9	25.1	427	123	4.3	360	0.74	0.70	38	7.6	2.7
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



**【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

# 【保護者の皆様へ】 “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。

## 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。



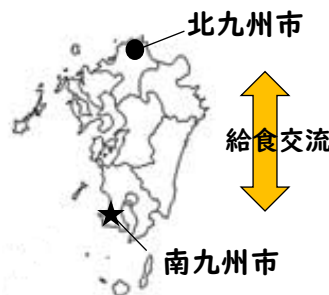
角切りのじゃがいもとキャベツの食感が楽しいタルタルソースです。



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。

北九州市学校給食レシピ集 [検索](#)