

# 令和6年10月分特別支援学校給食献立表

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。



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	こんだて(そしやく食)
			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		
1	火	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム シェフのミネストローネ チーズいりスクランブルエッグ ぶどうゼリー	シェフの北キューミツ星献立			685	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム シェフのミネストローネ チーズいりスクランブルエッグ ほうれんそうソテー ぶどうゼリー
			パン ミックスジャム マカロニ あかいんげんまめ オリーブあぶら あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ベーコン たまご クッキングチーズ	トマト トマト(かん) にんじん たまねぎ ☆キャベツ ★こまつな ★ほうれんそう	882	
2	水	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう つみれじる スイートポテト	★ごはん さとう くり こむぎこ スイートポテト			615	なんぼん ぎゅうにゅう あきのかおりごはん つみれじる スイートポテト
			☆ぎゅうにゅう けいにく とうふ あぶらあげ さかなすりみ	にんじん さやいんげん はくさい ほししいたけ いとこんにやく ★こまつな たまねぎ	756		
3	木	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン フランクソーセージのケチャップに しろいんげんのポタージュ アセロラゼリー	パン はちみつマーガリン さとう あぶら しろいんげんまめ マーガリン アセロラゼリー			687	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン ぎょにくソーセージのケチャップに しろいんげんのポタージュ アセロラゼリー
			☆ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ だっしぶんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース	865		
4	金	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ 【新】しおちゃんこ こまつなとツナの ごまドレッシングあえ	★ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ			545	なんぼん ぎゅうにゅう さけふりかけ 【新】しおちゃんこ こまつなとツナの ごまドレッシングあえ
			☆ぎゅうにゅう さけふりかけ けいにく とうふ あぶらあげ まぐろスープに	にんじん ☆キャベツ しろねぎ ほししいたけ ★こまつな	680		
7	月	ビーンズカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん あかいんげんまめ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン			649	なんぼん ぎゅうにゅう ビーンズカレーライス ミックスフルーツ
			☆ぎゅうにゅう あいびきにく	にんじん たまねぎ りんご ほしぶどう みかん(かん) おうとう(かん)	837		
8	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいたけクリーム ぎゅうにくコロッケ キャベツソテー はくさいスープ	パン チョコだいたけクリーム ぎゅうにくコロッケ あぶら			600	パン ぎゅうにゅう チョコだいたけクリーム ぎゅうにくコロッケ キャベツソテー はくさいスープ
			☆ぎゅうにゅう ベーコン	☆キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	713		
9	水	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ とうふいりちゅうかふうに キャベツとにんじんのごまずあえ	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま			581	なんぼん ぎゅうにゅう わかめふりかけ とうふいりちゅうかふうに キャベツとにんじんのごまずあえ
			☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ ぶたひきにく とうふ	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ きくらげ ☆キャベツ	735		
10	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム やきうどん 【新】カロテンたっぷりソテー	目のお護りデー 献立 パン ブルーベリージャム かんめん あぶら			572	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム やきうどん 【新】カロテンたっぷりソテー
			☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら かつおぶし まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ かぼちゃ	758		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ 【新】カルシウムふりかけ さつまいものみそじる	中学生レシピコンクール献立 ★ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも			643	なんぼん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげぎんあん 【新】カルシウムふりかけ さつまいものみそじる
			☆ぎゅうにゅう かつおぶし さかなすりみ(ホキ) みそ しらすぼし ひじき あつあげ	しょうが ★こまつな しそ ☆キャベツ たまねぎ	799		
15	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レパールのケチャップに ごもくスープ とうにゅうパンナコッタ	パン いちごジャム さとう とうにゅうパンナコッタ			594	パン ぎゅうにゅう いちごジャム レパールのケチャップに ごもくスープ とうにゅうパンナコッタ
			☆ぎゅうにゅう とりレパール けいにく	しょうが にんじん ★こまつな たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	750		
16	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にくとじゃがいものふくめに ゆかりあえ	★ごはん じゃがいも あぶら さんおんどう			618	なんぼん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう にくとじゃがいものふくめに ゆかりあえ
			☆ぎゅうにゅう なっとう ぎゅうにく	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	766		

★=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。

～ 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	こんだて(そしやく食)
			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		
17	木	くろぎとうパン ぎゅうにゅう マーガリン チキンナゲット さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかふうスープ	くろぎとうパン マーガリン あぶら さつまいも さとう でんぶん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく とうふ	りんご ほしぶどう にんじん ★ほうれんそう たまねぎ きくらげ はくさい	739 916	くろぎとうパン ぎゅうにゅう マーガリン チキンナゲットコンソメソース さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかふうスープ
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのおかかに ほうれんそうのごまあえ しおぶたじる	★ごはん さとう ごま	☆ぎゅうにゅう さばおかに ぶたにく	★ほうれんそう にんじん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ	574 786	なんばん ぎゅうにゅう さばのおかかに ほうれんそうのごまあえ しおぶたじる
21	月	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ポークシューマイ ホアンホワタン	★ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら ポークシューマイ たまご	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ きくらげ ★こまつな	574 757	なんばん ぎゅうにゅう はっぼうさい ポークシューマイ ホアンホワタン
22	火	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム 【新】ミートボールのトマトにこみ(ケフタタジン) 【新】じゃがいものサラダ(シャラダバター) レモンゼリー	パン いちじくジャム さとう オリーブあぶら じゃがいも レモンゼリー	☆ぎゅうにゅう ミートボール	トマト(かん) たまねぎ パセリ	617 773	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム 【新】ミートボールのトマトにこみ(ケフタタジン) 【新】じゃがいものサラダ(シャラダバター) レモンゼリー
23	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに ☆キャベツとこまつなのじゃこいため かたぬきチーズ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご しらすぼし チーズ	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ☆キャベツ	656 822	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとこまつなのじゃこいため かたぬきチーズ
24	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム グリーンシチュー 【新】オーロラサラダ	パン りんごジャム 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	にんじん ★こまつな たまねぎ ☆キャベツ	613 793	パン ぎゅうにゅう りんごジャム グリーンシチュー 【新】オーロラサラダ
25	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまいも 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 ホキ けいにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ ☆みかん	654 821	なんばん ぎゅうにゅう さかなのかばやき さつまいも みかん(シロップづけ)
28	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ かんとくに いそかあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ けいにく あつあげ てんぶら きざみのり	にんじん だいこん ☆キャベツ	548 684	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ かんとくに いそかあえ
29	火	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ポークビーンズ 【新】アップルドレッシングサラダ	パン くろまめきなこクリーム あかいんげんまめ じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく チーズパウダー	にんじん たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ りんご	629 792	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ポークビーンズ 【新】アップルドレッシングサラダ
30	水	ピビンバふうどんぶり ぎゅうにゅう 【新】あつあげのうまからスープ クリームヨーグルトバナラ	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご あつあげ ☆わかめ クリームヨーグルトバナラ	★ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ しろねぎ	692 865	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ピビンバふうどんぶり 【新】とうふのうまからスープ クリームヨーグルトバナラ
31	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト 【新】ジャージャーめん 【新】ハロウィンサラダ	パン チョコアンドホワイト ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ しろねぎ ほししいたけ かぼちゃ ☆きゅうり	577 750	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト 【新】ジャージャーめん 【新】ハロウィンサラダ

		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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> 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	621 (620)	23.6 (20.2~31.0)	21.0 (13.8~20.7)	361 (330)	89 (48)	2.9 (3.0)	290 (200)	0.47 (0.40)	0.55 (0.40)	36 (25)	6.0 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	30.0 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	407 (430)	115 (114)	3.9 (4.5)	404 (300)	0.61 (0.50)	0.65 (0.60)	46 (35)	8.3 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	30.0 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	407 (340)	115 (124)	3.9 (4.0)	404 (310)	0.61 (0.50)	0.65 (0.60)	46 (35)	8.3 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)

【公式】北九州市学校給食Instagram始めました！

Instagram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！



## 【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「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！



## シェフのミネストローネ

### 【材料】4人分

マカロニ	20g
塩	ゆで水の0.5%
ベーコン	40g
レトルトレッドキドニー	40g
たまねぎ	120g
にんじん	40g
キャベツ	100g
トマト	40g
トマト缶	40g
小松菜	40g
塩	少々
ガーリックパウダー	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
コンソメスープのもと	1カップ
水	少々
ナツメグ	少々
パプリカ	少々
塩(仕上げ)	少々
洋こしょう	

《シェフからのアドバイス》  
野菜に塩を振って、弱火でじっくり炒めることで、野菜のうまみを最大限に引き出すことができます。



### 【作り方】

- ※家庭向けに作り方をアレンジしています。
- 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、キャベツは1.5cm角切り、小松菜は1cmに切る。
  - ② オリーブ油を熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ガーリックを入れ、弱火でじっくり炒める。
  - ③ キャベツを入れ、炒め、塩を少々入れ、じっくり炒める。
  - ④ 湯を入れ、レッドキドニー、トマト缶、トマトを入れ、煮る。
  - ⑤ コンソメスープのもと、マカロニ、小松菜を入れ、さっと煮る。
  - ⑥ ナツメグ、パプリカを加えて煮る。
  - ⑦ 塩(仕上げ)、洋こしょうで味をととのえる。

## カルシウムふりかけ

### 【材料】4人分

しらす干し	4g
小松菜	40g
だいこん葉	20g
干しひじき(芽)	2g
梅肉	2g
かつお節	2g
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2弱
しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3
すりごま	小さじ1
ごま油	少々
塩	少々

### 【作り方】

- ① しらす干しはゆでる。小松菜、だいこん葉は1cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。干しひじきは水でもどす。
  - ② サラダ油を熱し、ひじき、小松菜、だいこん葉を入れ炒める。
  - ③ しらす干し、かつお節、梅干しを入れ炒める。
  - ④ 調味し、ごま、ごま油を加えて混ぜる。
- ※家庭向けに作り方をアレンジしています。



令和5年度の学校給食献立レシピコンクール 中学生の部で、未来の巨(匠)賞を受賞しました。

《おすすめポイント》  
カルシウムを多く含む食品を手軽に摂取できるようにふりかけにしました。

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。

# ジャージャー麺

## 調理員さんおすすめレシピ

門司総合特別支援学校 調理員さん考案

【材料】 4人分

中華めん	120g	ケチャップ	小さじ1弱
豚ひき肉	80g	豆板醤	少々
しょうが	4g	ごま油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1	水	カップ1/2
にんじん	60g	でん粉	小さじ2/3
たまねぎ	120g	水	小さじ1弱
小松菜	40g		
白ねぎ	40g		
干しいたけ	2g		
砂糖	小さじ1強		
麦みそ	大さじ1と1/2		
しょうゆ(こいくち)	小さじ1弱		
オイスターソース	小さじ1/3		



### 調理員さんのコメント

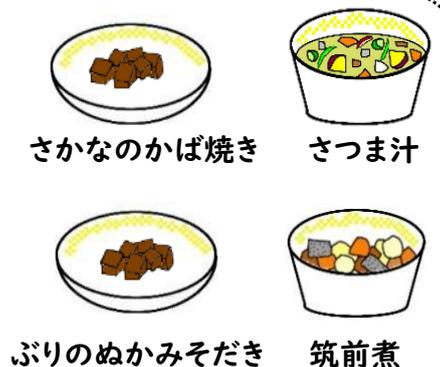
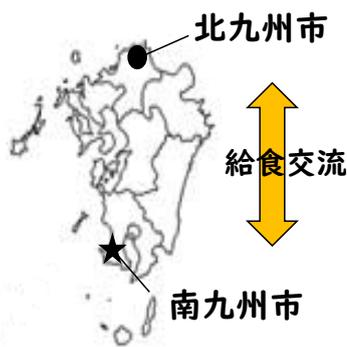
「以前、給食にあったジャージャー麺があったらいいなと思い、考えました。中華麺だけでなく、乾麺やスパゲッティに変えたり、ご飯にのせてどんぶりにしてもおいしいです。」

### 【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、にんじん、たまねぎはせん切り、干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切り、小松菜は3cm、白ねぎは小口切りにする。中華めんはゆで、水冷し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、豚ひき肉を炒める。
- ③ あく、油をとり、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、白ねぎを入れ、炒める。
- ④ 小松菜を入れ、炒める。
- ⑤ 調味し、水どきでん粉、中華麺を入れ、炒める。
- ⑥ ごま油を加えて混ぜる。

## 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「さかなのかば焼き」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。



## 給食献立アンケート結果

今年度、北九州市の特別支援学校に通う、小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生に給食アンケートを実施しました。「好きなみそ汁の実ベスト5」を紹介します。

- 1位 さつまいも
- 2位 じゃがいも
- 3位 にんじん
- 4位 たまねぎ
- 5位 かぼちゃ



アンケート結果は、令和6年度の献立に反映させています。

## そしゃく食(食材の変更)

普通食の中でも硬さや弾力があり奥歯で噛みにくいものや、口の中でバラバラになりまとまりにくいものは、下の例のように食材を変更してそしゃく食を提供しています。このことにより、誤嚥や窒息のリスクを減らし、さらに安全に食べることができるようになっています。

【普通食から変更する食材例】

