



上段:小学部 下段:中学部、高等部

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。

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			
1	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム シェフのミネストローネ ほうれんそういりスクランブルエッグ メロン	パン あまおういちごジャム マカロニ あかいんげんまめ オリーブあぶら あぶら	☆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 メロン	674	27.1	26.0
						851	34.6	33.1
2	水	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう つみいれじる アセロラゼリー	★ごはん さとう くり こむぎこ アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ さかなすりみ どうふ	にんじん ほしいたけ いとこんやく ★こまつな たまねぎ はくさい	621	22.2	15.1
						768	28.1	18.0
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	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	☆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 なまクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース	632	26.8	22.4
						802	34.3	28.1
4	金	ごはん ぎゅうにゅう しおちゃんこ こまつなとツナの ごまドレッシングあえ ブルーベリーゼリー	★ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく どうふ あぶらあげ まぐろスープに	にんじん ☆キャベツ しろねぎ ☆しいたけ ★こまつな	580	24.3	16.9
						710	30.5	20.6
7	月	ビーンズカレーライス ぎゅうにゅう はくどう クリームヨーグルトバナナ	★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	☆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 りんご ほしぶどう はくどう(かん)	670	19.3	20.0
						852	23.5	24.8
8	火	パン ぎゅうにゅう りんごジャム ぎゅうにくコロッケ キャベツとツナのいためもの はくさいスープ	パン りんごジャム ぎゅうにくコロッケ あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン	にんじん ☆キャベツ たまねぎ はくさい	587	19.7	21.5
						718	23.3	26.1
9	水	ごはん ぎゅうにゅう 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 でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう あいびきにく どうふ	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	655	25.3	21.7
						808	31.3	26.7
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 カロテンたっぷりソテー かたぬきチーズ	パン ブルーベリージャム かんめん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし まぐろあぶらづけ チーズ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ かぼちゃ	613	25.7	21.0
						784	32.1	25.1
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ カルシウムふりかけ しいたけのみそじる	★ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし しらすぼし ひじき あつあげ みそ	しょうが ★こまつな しそ ☆キャベツ たまねぎ ☆しいたけ	624	27.6	20.1
						766	31.4	24.6
15	火	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ レバーのケチャップに ごもくスープ はくどうコンポート	パン さとう	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ とりレバー けいにく	しょうが にんじん ★ほうれんそう ★こまつな たまねぎ きくらげ はくどうコンポート	570	28.7	21.2
						720	36.9	26.3
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 さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぎゅうにく	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんやく しそ ☆キャベツ	644	23.8	19.5
						792	28.0	23.2

★=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。

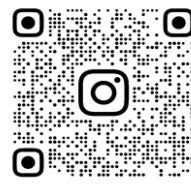
～ みんなで食育をすすめましょう ～

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 バター チキンナゲット さつまいもとりんごのかさねに とうふのちゅうかぶうスープ	くろぎとうパン バター さつまいも さとう マーガリン 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	665	23.7	27.1
						878	31.9	36.3
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ほうれんそうのごまあえ しおぶたじる りんごヨーグルト	★ごはん さとう ごま	☆ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ぶたにく りんごヨーグルト	★ほうれんそう にんじん ごぼう ☆キャベツ しろねぎ	641	25.1	20.4
						849	34.7	29.3
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 てんぷら ポークシューマイ たまご	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ ★こまつな きくらげ	586	23.3	17.2
						767	30.6	22.5
22	火	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム ミートボールのトマトにこみ(ケフタタジ) じゃがいものサラダ(シャラダ(バタータ)) 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	623	22.4	20.6
						773	28.0	25.4
23	水	ごはん ぎゅうにゅう かいかに キャベツとこまつなのじゃこいため おうとうコンポート	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく しめどうふ たまご しらすばし	にんじん たまねぎ ★こまつな ☆キャベツ おうとうコンポート	666	25.9	22.3
						831	32.8	28.2
24	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード グリーンシチュー オーロラサラダ	パン オレンジマーマレード 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	621	23.2	22.7
						786	29.0	28.7
25	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやき 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 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 ☆しいたけ ☆みかん	660	24.7	15.7
						821	30.9	18.7
28	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ かんとくに ほうれんそうのおひたし くりのムース	★ごはん じゃがいも さんおんとう さとう くりのムース	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ けいにく あつあげ てんぷら かつおぶし	にんじん だいこん ★ほうれんそう	599	24.4	15.9
						731	30.1	18.5
29	火	パン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト チリコンカン アップルドレッシングサラダ	パン チョコアンドホワイト あかいんげんまめ でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいた	トマト(かん) たまねぎ にんじん ☆キャベツ りんご	642	26.2	24.1
						801	32.9	28.4
30	水	ピピンバふうどんぶり ぎゅうにゅう あつあげのうまからスープ メロン  お楽しみ献立	★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	★ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ しろねぎ メロン	655	25.0	25.7
						820	31.5	32.5
31	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ジャージャーめん やさいのアーモンドいため みかんゼリー	パン ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ローストアーモンド みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたひきにく みそ しらすばし	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 ☆キャベツ	628	25.2	25.4
						814	32.6	32.2

		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 μg RAE	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	630 (620)	24.5 (20.2~31.0)	21.0 (13.8~20.7)	368 (330)	97 (48)	2.9 (3.0)	304 (200)	0.47 (0.40)	0.58 (0.40)	44 (25)	6.1 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	793 (790)	30.9 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	416 (430)	124 (114)	3.8 (4.5)	412 (300)	0.60 (0.50)	0.67 (0.60)	53 (35)	8.2 (7.0以上)	3.0 (2.5未満)
	高等部	793 (790)	30.9 (25.7~39.5)	26.2 (17.6~26.3)	416 (340)	124 (124)	3.8 (4.0)	412 (310)	0.60 (0.50)	0.67 (0.60)	53 (35)	8.2 (7.5以上)	3.0 (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！



## 【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	※トマト缶は汁ごと使用する。40g
小松菜	40g
塩	少々
ガーリックパウダー	少々
オリーブ油	小さじ1
コンソメスープのもと	小さじ1
水	1カップ
ナツメグ	少々
パプリカ	少々
塩(仕上げ)	少々
洋こしょう	少々

《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、炒める。
  - ③ キャベツを入れ、炒め、塩を少々入れ、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、煮る。
  - ⑥ ナツメグ、パプリカを加えて煮る。
  - ⑦ 塩、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
乾燥梅干し	1.2g
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強
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。 ※家庭向けに作り方をアレンジしています。
- 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。

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。

## レシピコンクール入賞献立

まつだ はるえ  
昨年度 守恒中学校 松田 陽衣さん 考案

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。

# 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
豚ひき肉	80g
しょうが	4g
サラダ油	小さじ1
にんじん	60g
たまねぎ	120g
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
ケチャップ	小さじ1弱
豆板醤	少々
ごま油	小さじ1/2
水	カップ1/2
でん粉	小さじ2/3
水	小さじ1弱

## 【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。

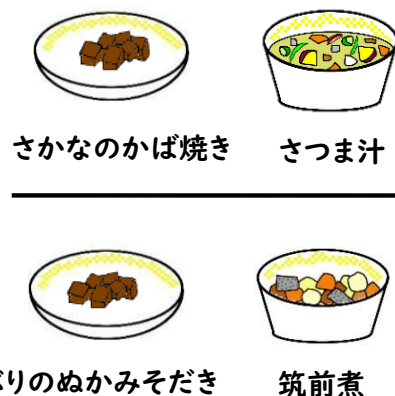
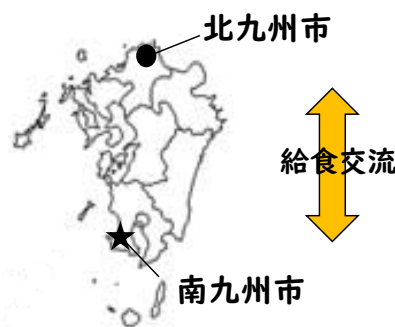


## 調理員さんのコメント

「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。」

## 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」をアレンジした「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。



## 令和6年度 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。