



11月は、いい歯の日にちなんだ献立を取り入れ、健康な歯と口をつくる食材や栄養素を知らせます。

秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせます。

和食の日(いい日本食の日)にちなんだ一汁二菜の和食献立を取り入れ、和食文化の保護・継承の大切さを知らせます。



※ 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
1	金	【新】カラフルまぜごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくとこまつなのスープ みかん 小学生レシピコンクール献立	★ごはん さつまいも くろごま	☆ぎゅうにゅう しらすばし ★わかめ ぶたにく	にんじん えだまめ ほしいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ ★たけのこ ☆みかん	569	19.5	11.9
						ひとくちメモ		
						昨年度の小学生レシピコンクールで入賞した「カラフルまぜごはん」は、栄養のバランスをよくするために、健康によいとされる「まごわやさしい」の食材を使い、カラフルに仕上げています。		
5	火	こめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう 【新】キャベツのスクランブルエッグ しろいんげんまめのスープに	☆こめこパン あぶら マーガリン しろいんげんまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご ベーコン	★キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ グリーンピース	623	30.3	23.6
						若松区で育つ「若松潮風キャベツ」は、海に近い畑でうすめた海水を畑にまいてよりおいしくなるよう工夫して作られています。		
6	水	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ はっばうさい チンゲンサイのスープ	★むぎごはん でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ ぶたにく てんぷら たまご	にんじん たまねぎ ★キャベツ きくらげ チンゲンサイ	601	21.5	15.2
						中国発のチンゲンサイは、日本で最も広まった中国野菜の一つです。はくさいの仲間、シャキシャキとしていてほのかな甘味が特徴です。		
7	木	ライむぎパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】かぼちゃのカレークリームシチュー ブロッコリーのアーモンドあえ いい歯の日献立	ライむぎパン りんごジャム こむぎこ あぶら マーガリン さとう アーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう シュレットチーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ ★ブロッコリー	647	24.4	23.0
						「かぼちゃのカレークリームシチュー」は、歯を丈夫にするたんぱく質やカルシウムが多く含まれる牛乳やチーズをたっぷり使い、かぼちゃ入りのカレー味に仕上げた新こん立です。		
8	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】あしやおでん 【新】やさいののりごまあえ	★ごはん さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ てんぷら みそ きぎみのり	★だいこん こんにやく ★こまつな ★キャベツ	612	24.2	16.5
						芦屋(あしや)おでんは、兵庫県芦屋市の給食から名物として広まった料理で、かつお節とたたし汁で材料をにこんで、みそだれをかけて食べます。		
11	月	ごはん ぎゅうにゅう 【新】からくないタツリタン シューマイ だいいりあおのりいりこ 中学生レシピコンクール献立	★ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく シューマイ だいいり いりこ あおのり	にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ	667	27.0	17.6
						昨年度の中学生レシピコンクールで入賞した「辛くないタツリタン」は、かん国風のけい肉のなべ料理のことです。とうがらしの量を調整し、ごま油で風味をつけることで辛みが苦手な人でも食べやすく仕上げられています。		
12	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう 【新】わふうカレーうどん やさいのアーモンドいため バナナ 野菜の日献立	ちいさいキャロットパン かんめん こむぎこ あぶら マーガリン アーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ★わかめ	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ バナナ	671	20.8	25.6
						和風カレーうどんは、かつおだしてカレーのルーをにこみ、だしの風味をきかせた新こん立です。		
13	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツのゆずがあえ	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★キャベツ ゆずかじゅう	638	23.8	16.2
						ゆずの香り成分には、直接脳に働きかけることで脳をすっきりさせ、ストレスをやわらげるなどのリラックス効果が期待できます。		
14	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム だいがくまめ とうふときのこのスープに カミカミ献立	パン いちごジャム こむぎこ さつまいも さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう だいいり プレスハム ぶたにく とうふ	raisins(ほしぶどう) グリーンピース ★こまつな たまねぎ きくらげ ☆えのきだけ ☆しめじ	689	27.4	26.6
						今月のカミカミこん立は、大豆やハム、さつまいもを油であげて甘辛いたれでからめた「大豆豆」です。だ液がたくさん出るように一口30回を目安によくかんでいただきます。		

★=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てみましょう ～



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 とどのえるもとになるもの	kcal	g	g
							ひとくちメモ
15 金	【新】トマトのおながえしカレー ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ 	★ごはん さつまいも こむぎこ はちみつ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく はっこうにゅう	にんじん トマト(かん) しょうが たまねぎ みかん(シロップづけ) パインアップル(かん)	649	18.4	16.4
18 月	むぎごはん ぎゅうにゅう 【新】じゃがいものそばろあん 【新】カルシウムふりかけ えびだんごのすましじる 	★むぎごはん じゃがいも さんおんどう てんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく かつおぶし しらすぼし ひじき えびだんご どうふ ★わかめ	しょうが ★こまつな だいこんば かんそうめぼし にんじん ★だいこん	619	24.6	14.4
19 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき ゆかりあえ 【新】あきのふきよせじる 	★ごはん さんおんどう	☆ぎゅうにゅう さば	しそこ ★キャベツ にんじん ★だいこん れんこん ☆しめじ ☆えのきだけ ★こまつな	635	26.8	19.8
20 水	パン ぎゅうにゅう 【新】ハンバーグのりんごソース ブロッコリーとコーンのチャウダー ぶどうゼリー 	パン だんぷん じゃがいも マーガリン ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	りんご たまねぎ しょうが ★ブロッコリー どうもろこし	705	30.7	25.5
21 木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】とりくわやき 【新】しらすとはくさいのあえもの 【新】あきのみりじる 	★ごはん こめこ さとう あぶら さつまいも	☆ぎゅうにゅう けいにく しらすぼし あぶらあげ みそ	しょうが しろねぎ にんじん はくさい たまねぎ ☆しめじ ★みずな	678	26.3	19.9
22 金	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう みそラーメン ゆでたまご	ちいさいくろざとうパン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	★こまつな たまねぎ ★たけのこ ★キャベツ きくらげ	558	26.5	20.1
25 月	ごはん ぎゅうにゅう カリカリレバーピーンズ キャベツソテー たまごスープ	★ごはん こむぎこ あぶら だんぷん	☆ぎゅうにゅう とりレバー だいず たまご	★キャベツ きくらげ ★こまつな たまねぎ	713	31.1	27.1
26 火	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだんごクリーム 【新】のおかたやきスパ ほうれんそうのいためもの ヨーグルト 	ちいさいパン チョコだんごクリーム あぶら スパゲッティ オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	トマトピューレ バジル ★キャベツ たまねぎ ☆しめじ にんじん ★ほうれんそう どうもろこし	687	25.8	24.8
27 水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】はくさいとあつあげのどろどろに あざりとやさいのドレッシングあえ	★ごはん はるさめ でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ あざりのつくだに	しょうが どうもろこし はくさい にんじん ★キャベツ	621	23.9	18.1
28 木	【新】ベトナムふうサンドイッチ(せわりパン) 《パインミー》 ぎゅうにゅう 【新】ひらめんビーフイリスープ 《フォー》 	せわりパン さとう あぶら ごま ひらめんビーフン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく	にんじん しょうが たまねぎ ★だいこん きくらげ ★こまつな かぼすかじゅう	576	24.4	20.3
29 金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくのジンギスカン 【新】いもだんごじる 	★ごはん さとう でんぷん あぶら いももち(じゃがいも)	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	にんじん しょうが たまねぎ ★キャベツ ☆もやし ★だいこん ☆しめじ しろねぎ	627	22.5	17.1

	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	20.0	356	92	2.9	261	0.53	0.59	32	5.8	2.1
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

八幡西区の御料理「まつ山」店主 松山照三シェフに
考案していただいた、「鶏くわ焼き」を提供します。



松山 照三シェフ

日本には、「和食」という
すばらしい食文化があります。
給食で「和食」をたくさん
食べて、「和食」のすばらしさを
実感してほしいです。

7月に、松山シェフからアドバイスをいただきました！



「おもてなし
の心」で作る
ことが大切
です！

しっかり煮出して、
力強い「だし」に
しましょう！



鶏くわ焼き



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

【材料】 4人分	サラダ油	大さじ1
鶏肉 200g	砂糖	小さじ1弱
米粉 12g	酒	小さじ2強
しょうが 8g	みりん	小さじ2弱
白ねぎ 20g	しょうゆ(こいくち)	小さじ1と1/2

- ① しょうがはみじん切り、白ねぎは5cmせん切り又は小口切りにする。鶏肉は、米粉をまぶす。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、鶏肉を炒める。
- ③ 調味し、炒める。
- ④ ねぎを加えて炒める。

大学コラボ献立



九州栄養福祉大学



九州栄養福祉大学の学生のみなさん

辛いのが苦手な人やトマト
嫌いな人でも食べることが
できるよう、何度も試作を重ね、
さつまいもを入れて甘く食べや
すいカレーに仕上げました！

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① カレールーをつくる。
(1) 小麦粉はふるっておく。
(2) (1)の小麦粉を弱火で焦がさないように褐色になるまでから炒りする。
(3) カレー粉を加え、さらに炒る。
(4) 鍋にバターを溶かし、(2)を加えて炒め、水を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- ② しょうが、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。さつまいもは、1cm角切りにし、水にさらし、水気をきる。
- ③ サラダ油を熱し、しょうがを入れ、香りがでるまで炒める。
- ④ 豚ひき肉、ガーリックパウダー、カレー粉を入れ炒め、あく、油をとる。
- ⑤ たまねぎを入れ、よく炒める。
- ⑥ にんじん、トマト缶を入れ炒め、湯を入れ煮る。
- ⑦ あく、油をとり、コンソメスープのもと、さつまいもを入れ、煮る。
- ⑧ <A>で調味し、煮る。
- ⑨ カレールーを入れ、煮込む。
- ⑩ ローレルを加えて、煮る。
- ⑪ 塩で味をととのえる。
※トマト缶は、汁ごと使用します。

トマトのおんがえしカレー



【材料】 4人分		〈カレールーの材料〉	
豚ひき肉 80g		小麦粉 16g	
しょうが 4g		カレー粉 小さじ2	
カレー粉 少々		バター又はマーガリン 16g	
ガーリックパウダー 少々		水 適宜	
サラダ油 小さじ1		コンソメスープのもと 大さじ1/2	
たまねぎ 200g		はちみつ 大さじ1/2	
にんじん 80g	<A>	しょうゆ(こいくち) 小さじ1/2	
さつまいも 120g		ソース 小さじ1	
トマト缶 200g		ローレル 少々	
水 120ml		塩 少々	

【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。
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！



カルシウムふりかけ

未来の巨(匠)賞 受賞

まつだ はるえ

昨年度 守恒中学校3年 松田 陽衣さん 考案

廃棄されることが多いだいの葉を使うアイデアがよく、不足しがちなカルシウムを手軽にとることができます。



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

ご飯	880g	砂糖	小さじ1/2
しらす干し	4g	しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3
小松菜	20g	すりごま	小さじ1
だいこん葉	20g	ごま油	少々
干しひじき	2g	塩	少々
梅肉	2g		
かつお節	2g		
サラダ油	小さじ1/2		

【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、水出し、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、だいこんの葉を入れ、炒める。
- ③ しらす干し、梅肉、かつお節を入れ、炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆで調味する。
- ⑤ すりごま、ごま油を加えて混ぜる。
- ⑥ 塩で味をととのえる。

※ 出来上がった具を、ご飯にかけて食べます。

辛くないタットリタン

JA北九賞 受賞

みやもと さつき

昨年度 門司中学校1年 宮本 咲葵さん 考案

ごま油の風味がよく、優しい味付けの韓国風の肉じゃがです。



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

鶏肉(角切り)	120g	白ねぎ	40g
ガーリック	少々	砂糖	小さじ1と1/3
サラダ油	小さじ2	しょうゆ(こいくち)	大さじ1
たまねぎ	130g	コチュジャン	大さじ1
にんじん	90g	酒	小さじ1
じゃがいも	240g	一味唐辛子	少々
キャベツ	190g	ごま油	小さじ1/3

【作り方】

- ① たまねぎは短冊切り、にんじんは1cmいちょう切り、キャベツは3cm角切り、白ねぎは小口切りにする。じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを入れ、炒める。
- ④ Aで調味し、白ねぎを入れ、炒める。煮えにくい場合は、水(分量外)を少量加える。
- ⑤ ごま油を加えて、混ぜる。

カラフルまぜご飯

栄養教諭賞 受賞

かじかわ たくま

昨年度 黒畑小学校6年 梶川 拓真さん 考案

栄養バランスを考え「まごわやさしい」の食材が全て入った混ぜご飯です。



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむかずに1.5cm角切りにし、水にさらす。塩わかめはよく洗い、水気をきり、1cm角切りにする。にんじんはせん切りする。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。しらす干しはゆでる。
- ② Aと、材料がひたひたにつかるくらいの水を合わせ、煮立たせ、にんじん、しいたけを入れ、煮る。
- ③ さつまいもを入れ、煮る。
- ④ しらす干し、えだ豆、わかめを加えて、煮る。
- ⑤ 黒ごまを加えて混ぜる。
- ⑥ 塩で味をととのえる。

※ できあがった具をご飯に混ぜて食べます。

【材料】4人分

ご飯	880g	干しいたけ	2g
しらす干し	12g	干しいたけのもどし汁	適量
えだ豆むき身	40g	みりん	小さじ2/3
さつまいも	90g	しょうゆ(うすくち)	小さじ2
塩わかめ	4g	黒ごま	小さじ1
にんじん	40g	塩	少々

歯と口の健康 ~いい歯の日~

11月8日の「いい歯の日」にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。

また、よく噛み、よく味わって食べる習慣を身に付けることができるように毎月1回「カミカミ献立」を取り入れています。

歯と口を健康に保ち、元気に過ごしましょう。

いい歯の日献立
「かぼちゃのカレー
クリームシチュー」



今月のカミカミ献立
「大豆」

