



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 くるごま | ☆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 |
| 5 | 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ はっぼうさい チンゲンサイのスープ | ★むぎごはん でんぶん 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 |
| 6 | 水 | 【新】ベトナムふうサンドイッチ(せわりパン) 《バインミー》 ぎゅうにゅう 【新】ひらめんビーフンいりスープ 《フォー》 ワールドツアー2024 (ベトナム) | 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 かばすかじゅう | 576 | 24.4 | 20.3 |
| 7 | 木 | 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 きざみのり | ★だいこん こんにゃく ★こまつな ★キャベツ | 612 | 24.2 | 16.5 |
| 8 | 金 | 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 |
| 11 | 月 | パン ぎゅうにゅう いちごジャム だいかくまめ どうぶとぎのこのスープに 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 だいが プレスハム ぶたにく どうぶ | 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 |
| 12 | 火 | 【新】トマトのおんがえしカレー ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ 大学コラボ献立 (九州栄養福祉大学) | ★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 |
| 13 | 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 お楽しみ献立 | パン でんぶん 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 |
| 14 | 木 | 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 キャベツのゆずかあえ | ★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 ぶたにく | にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにゃく ★キャベツ ゆずかじゅう | 638 | 23.8 | 16.2 |

★=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 とどのえるもとになるもの | kcal | g | g |
| 15 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 |
| 18 月 | 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 どうもろこし にんじん たまねぎ グリーンピース | 623 | 30.3 | 23.6 |
| 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 | 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 でんぷん | ☆ぎゅうにゅう とりレバー だいたまご | ★キャベツ きくらげ ★こまつな たまねぎ | 713 | 31.1 | 27.1 |
| 21 木 | ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいたまご 【新】のおがたやきスバ ほうれんそうのいためもの ヨーグルト | ちいさいパン チョコだいたまご 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 |
| 22 金 | 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 |
| 25 月 | 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 |
| 26 火 | 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 あさ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 あさりのつくだに | 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 |
| 27 水 | 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 やさしいアーモンドいため バナナ | 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 パナナ  | 671 | 20.8 | 25.6 |
| 28 木 | 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 |
| 29 金 | 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 だいたまごのりりり | ★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 だいたまご 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 |

| | 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」

