



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	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				
1 金	【新】カラフルまぜご飯	小学生レシピコンクール献立		しらす干し ★わかめ	にんじん	えだ豆 干しいたけ	★ご飯 さつまいも	黒ごま	763	29.6	20.8
	牛乳			☆牛乳					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、栄養のバランスを良くするために、健康に良いとされる「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。		
	【新】鶏のから揚げ	鶏肉				しょうが	でん粉	油			
	【新】豚肉と小松菜のスープ	豚肉		★小松菜		しょうが たまねぎ ★たけのこ					
5 火	米粉パン(県産小麦粉)						☆米粉パン		780	38.2	31.3
	牛乳		☆牛乳						若松区で育つ「若松潮風キャベツ」は、海に近い畑で薄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。		
	【新】キャベツのスクランブルエッグ<ケチャップ>	卵	☆牛乳			★キャベツ とうもろこし		油 マーガリン			
	白いんげん豆のスープ煮	ベーコン		にんじん		たまねぎ グリンピース	白いんげん豆 じゃがいも	油			
6 水	麦ご飯						★麦ご飯		790	32.0	20.2
	牛乳		☆牛乳						中国産のチンゲンサイは、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。		
	【新】ホキの中華ソース	ホキ					小麦粉 砂糖	油			
	八宝菜	豚肉 てんぷら		にんじん		たまねぎ ★キャベツ きくらげ	でん粉	油 ごま油			
7 木	チンゲンサイのスープ	卵		チンゲンサイ		たまねぎ きくらげ	でん粉	ごま油			
	パン						パン		850	36.2	35.7
	牛乳		☆牛乳						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多く使い、カレー味に仕上げた新献立です。		
	【新】かぼちゃのカレークリームシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳 シュレットチーズ	にんじん かぼちゃ		たまねぎ	小麦粉	油 マーガリン			
8 金	あらびきウインナー	あらびきウインナー									
	ブロッコリーのアーモンド和え			★ブロッコリー			砂糖	アーモンド			
	ご飯						★ご飯		819	31.0	20.0
	牛乳		☆牛乳						芦屋おでんは、兵庫県芦屋市の給食から名物として広まった料理で、かつお節とただし汁で材料をにこんで、みそだれをかけて食べます。		
11 月	【新】芦屋おでん	鶏肉 厚揚げ てんぷら みそ				★だいこん こんにゃく	砂糖				
	【新】野菜ののりごま和え		きざみのり	★小松菜		★キャベツ	砂糖	ごま			
	バナナ						バナナ				
	ご飯						★ご飯		846	34.3	22.2
12 火	牛乳		☆牛乳						昨年度の中学生レシピコンクールで入賞した辛いタツトリタンは、韓国風の鍋料理です。とうがらしの量を調整し、ごま油で風味付けすることで、辛みをやわらげ食べやすく仕上げています。		
	【新】辛いタツトリタン	鶏肉		にんじん		たまねぎ 白ねぎ ★キャベツ	じゃがいも 砂糖	油 ごま油			
	シューマイ	シューマイ									
	大豆入り青のりいりこ	大豆	いりこ 青のり				砂糖	油			
12 火	減量ご飯						★減量ご飯		732	21.9	20.6
	牛乳		☆牛乳						和風カレーうどんは、かつおだしでカレーのルーを煮込み、だしの風味をきかせた新献立です。		
	【新】和風カレーうどん	鶏肉 油揚げ	★わかめ	にんじん		たまねぎ 白ねぎ	うどん 小麦粉	油 マーガリン			
	野菜のアーモンド炒め			★小松菜		★キャベツ	アーモンド 油				
13 水	黄桃(缶)						黄桃(缶)				
	ご飯						★ご飯		792	29.6	19.2
	牛乳		☆牛乳						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和らげるなどのリラックス効果が期待できます。		
	納豆<しょうゆ>	納豆									
14 木	豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん		たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油			
	キャベツのゆず香和え					★キャベツ ゆず果汁					
	ご飯						★ご飯		897	35.5	30.2
	牛乳		☆牛乳						今日のカミカミ献立は、大豆やハム、さつまいもを油で揚げて甘辛いたれで絡めた大豆です。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。		
【新】和風甘露煮	いわし甘露煮										
大学豆	大豆 プレスハム				raisins(干しぶどう) グリンピース	小麦粉 砂糖 さつまいも	油				
豆腐ときのこのスープ煮	豚肉 豆腐		★小松菜		たまねぎ きくらげ ☆えのきだけ ☆しめじ		油 ごま油				

★=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			
15 金	トマトのおながえしカレー	豚ひき肉		にんじん トマト(缶)	しょうが たまねぎ	★ご飯 さつまいも 小麦粉 はちみつ	油 マーガリン	909	26.1	28.0
	牛乳		☆牛乳							
	ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ								
	ヨーグルトサラダ		醗酵乳		みかん(シロップ漬け) パインアップル(缶)					
九州栄養福祉大学の学生のみなさんが「トマトたっぷりのカレーが、子どもたちの思い出の味となってほしい」という思いを込めて考えたカレーです。										
18 月	麦ご飯					★ご飯		747	30.2	16.5
	牛乳		☆牛乳							
	【新】じゃがいものそぼろあん	鶏ひき肉		しょうが	じゃがいも	油				
	【新】カルシウム ふりかけ	かつお節	しらす干し ひじき	★小松菜 大根葉	乾燥梅干し	砂糖	油 ごま ごま油			
えび団子のすまし汁	えび団子 豆腐	★わかめ	にんじん	★だいこん						
昨年度の中学生レシピコンクールで入賞した「カルシウムふりかけ」は、カルシウムを多く含む食品を手軽に食べられるようにふりかけにしたアイデアが評価されました。										
19 火	ご飯					★ご飯		754	29.2	20.2
	牛乳		☆牛乳							
	さばのぬかみそだき	さば				三温糖				
	ゆかり和え			しそ粉	★キャベツ					
【新】秋のふきよせ汁			にんじん ★小松菜	★だいこん れんこん ☆しめじ ☆えのきだけ						
みかん				☆みかん						
「ふきよせ」は、色付いた色とりどりの紅葉が風に吹かれて1か所に集まった様子を表す言葉です。和食の基本の「だして煮た、色とりどりの野菜を味わいましょう。」										
20 水	ご飯					★ご飯		891	32.3	24.5
	牛乳		☆牛乳							
	わかめふりかけ		わかめふりかけ							
	【新】ハンバーグの りんごソース	ハンバーグ		りんご たまねぎ しょうが	でん粉					
ブロッコリーとコーンのチャウダー	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	★ブロッコリー	どうもろこし たまねぎ	じゃがいも	マーガリン				
ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
りんごソースは、旬のりんごをじっくり煮込んで作ります。りんごのkokと甘さが感じられる、給食で初めて登場するソースです。										
21 木	ご飯					★ご飯		844	33.3	24.3
	牛乳		☆牛乳							
	【新】鶏くわ焼き	鶏肉		しょうが 白ねぎ	米粉 砂糖	油				
	【新】しらすとはくさいの和え物		しらす干し	にんじん	はくさい	砂糖	油			
【新】秋の栗り汁	油揚げ みそ		にんじん ★みずな	たまねぎ ☆しめじ	さつまいも					
くわ焼きとは、昔、農作業の合間に野鳥を獲り、その肉を茹で使う「くわ」にのせて焼いたことから、この名前が付いたと言われています。										
22 金	減量ご飯					★減量ご飯		799	33.6	20.9
	牛乳		☆牛乳							
	味付のり		味付のり							
	みそラーメン	豚肉 みそ		★小松菜	たまねぎ ★たけのこ ★キャベツ きくらげ きくらげ	ちゃんぽん麺 砂糖	油 ごま油			
ゆで卵	卵									
ヨーグルト		ヨーグルト								
卵は、人が健康を維持するために必要な栄養素をバランスよく含む完全栄養食品と言われています。										
25 月	ご飯					★ご飯		880	38.2	33.1
	牛乳		☆牛乳							
	カリカリレバーピーンズ	鶏レバー 大豆				小麦粉	油			
	キャベツソテー				キャベツ		油			
卵スープ	卵		★小松菜	たまねぎ きくらげ	でん粉					
レバーには、目の働きを良くするビタミンAの他にも血液を作るものになる鉄や、体を作る働きのあるたんぱく質など、様々な栄養素が含まれています。										
26 火	小さいキャロットパン						キャロットパン	841	33.4	33.7
	牛乳		☆牛乳							
	【新】鶏肉のコロコロソテー	鶏肉				小麦粉	油			
	【新】直方焼きスパ	豚肉		トマトピューレ バジル	★キャベツ ☆しめじ たまねぎ	スパゲッティ	油 オリーブ油			
ほうれんそうの炒め物			にんじん ★ほうれんそう	どうもろこし		油				
直方焼きスパは、直方市のお店が焼きそばの具でスパゲッティを作ったところおいしいと評判になり、今では直方市のご当地グルメとして親しまれています。										
27 水	ご飯					★ご飯		826	34.1	25.6
	牛乳		☆牛乳							
	【新】ししゃものから揚げ		ししゃも(子持ち)			でん粉 小麦粉	油			
	【新】はくさいと厚揚げの とろとろ煮	鶏ひき肉 厚揚げ			しょうが はくさい どうもろこし	はるさめ でん粉	油			
あざりと野菜のドレッシング和え	あざりの佃煮		にんじん	★キャベツ		油				
はくさいは、寒くなると貯めておいたでんぷんを糖に変えるため、甘味が増しておいしくなります。しっかり煮込んでとろとろになったはくさいを味わいましょう。										
28 木	【新】ベトナム風サンドイッチ 《パインミー》(コッペパン)	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん	コッペパン 砂糖	油 ごま	780	31.4	28.7
	牛乳		☆牛乳							
	【新】平麺ビーフ入り スープ《フォー》	鶏肉		小松菜	きくらげ たまねぎ かぼす果汁	平麺ビーフ	油			
	チーズ		チーズ							
パインミーとは、パンにハムや酢漬けの野菜などを挟んで食べるベトナムのサンドイッチのことです。										
29 金	ご飯					★ご飯		886	28.2	27.6
	牛乳		☆牛乳							
	【新】豚肉のジギスカン	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ ★キャベツ ★もやし	砂糖 でん粉	油			
	【新】とうきびグラタン			とうきびグラタン						
【新】いも団子汁	厚揚げ みそ			だいこん ☆しめじ 白ねぎ	いももち					
ジギスカンは、北海道の郷土料理です。北海道では羊の肉をタレに漬け込んで、山の形をした鍋で焼いて食べるものが代表的です。										

	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	25.2	429	121	4.1	341	0.73	0.71	41	7.2	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

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】

- 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。

【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

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」

