

令和6年11月分特別支援学校給食献立表

11月は、いい歯の日にちなんで献立を取り入れ、健康な歯と口をつくる食材や栄養素を知らせます。
また、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るとともに、和食の日(いい日本食の日)にちなんで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。



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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの		
1	金	【新】カラフルまぜごはん ぎゅうにゅう むらくもじる みかん 小学校レシビコンクール献立	★ごはん さつまいも くろごま でんぶん	☆ぎゅうにゅう しらすぼし ★わかめ けいにく たまご	きやいんげん にんじん ほししいたけ ★こまつな たまねぎ ☆みかん	560	なんばん ぎゅうにゅう 【新】カラフルまぜごはん むらくもじる みかん(シロップづけ)
						688	
5	火	パン ぎゅうにゅう いちごジャム チキンナゲット さつまいものサラダ とうふのちゅうかふうスープ	パン いちごジャム あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ 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	にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ はくさい	713	パン ぎゅうにゅう いちごジャム チキンナゲットコンソメソース さつまいものサラダ とうふのちゅうかふうスープ
						947	
6	水	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ はっぼうさい たまごスープ バナナ 野菜の日献立	★ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ 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 ★こまつな しろねぎ バナナ	594	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ はっぼうさい たまごスープ バナナ
						726	
7	木	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【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 ぶどうゼリー いい歯の日献立	パン ミックスジャム こむぎこ あぶら マーガリン さとう ローストアーモンド ぶどうゼリー	☆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	660	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム 【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 ぶどうゼリー
						847	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ 【新】あしやおでん 【新】やさいののりごまあえ	★ごはん じゃがいも さとう ごま	☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ けいにく あつあげ てんぷら みそ きざみのり	★だいこん ★ほうれんそう にんじん	576	なんばん ぎゅうにゅう わかめふりかけ 【新】あしやおでん 【新】やさいののりごまあえ
						727	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう 【新】からくないタツリタン あげギョーザ ナムル 中学校レシビコンクール献立	★ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく ギョーザ	にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ ★ほうれんそう	666	なんばん ぎゅうにゅう 【新】からくないタツリタン あげギョーザぎんあん ナムル
						863	
12	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】わふうカレーうどん やさいのアーモンドいため ヨーグルト	キャロットパン りんごジャム うどん こむぎこ あぶら マーガリン ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ	637	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】わふうカレーうどん やさいのアーモンドいため ヨーグルト
						837	
13	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】じゃがいものそぼろあん つみいれじる アセロラゼリー	★ごはん じゃがいも さんおんどう でんぶん あぶら こむぎこ アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく さかなすりみ とうふ	しょうが グリンピース にんじん ★こまつな たまねぎ はくさい	573	なんばん ぎゅうにゅう 【新】じゃがいものそぼろあん つみいれじる アセロラゼリー
						708	
14	木	パン ぎゅうにゅう チョコだいずクリーム スクランブルエッグ ブロッコリー じゃがいもとまめのスープに	パン チョコだいずクリーム マーガリン あかいんげんまめ じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう たまご なまクリーム ベーコン	★ブロッコリー にんじん たまねぎ グリンピース	668	パン ぎゅうにゅう チョコだいずクリーム スクランブルエッグケチャップソース ブロッコリー じゃがいもとまめのスープに
						843	
15	金	【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 おうとう(かん) みかん(かん)	625	なんばん ぎゅうにゅう 【新】トマトのおんがえしカレー ヨーグルトサラダ
						804	

★=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 kcal	こんだて(そしゃく食)
			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		
18	月	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぎゅう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 さんおんとう あぶら	☆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 いとこんにやく たまねぎ ★キャベツ ゆずかじゅう	608	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう ぎゅうにくとじゃがいものふくめに キャベツのゆずかあえ
						754	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだし ゆかりあえ こんさいじる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	しそこ ★キャベツ にんじん ★こまつな ★だいこん ごぼう	642	なんばん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだし ゆかりあえ こんさいじる
						741	
20	水	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン 【新】ハンバーグのりんごソース ブロッコリーのチャウダー	パン はちみつマーガリン でんぶん じゃがいも マーガリン	☆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	680	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン 【新】ハンバーグのりんごソース ブロッコリーのチャウダー
						861	
21	木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】とりかわやき 【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 さとう でんぶん あぶら さつまいも	☆ぎゅうにゅう けいにく しらすばし あぶらあげ みそ	にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ	580	なんばん ぎゅうにゅう チキンナゲットりやきソース 【新】しらすとはくさいのあえもの 【新】あきのみりじる
						731	
22	金	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう いちじくジャム ぶたにくうどん にんじんシリシリ(ごまいり) ムース	くろざとうパン いちじくジャム うどん さとう ごま あぶら ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	しろねぎ たまねぎ にんじん	606	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう いちじくジャム ぶたにくうどん にんじんシリシリ(ごまいり) ムース
						777	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう レバーのしょうがに あおのりキャベツ チンゲンサイのスープ	★ごはん さとう あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう とりレバー あおのり たまご	しょうが ★キャベツ ☆チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	577	なんばん ぎゅうにゅう レバーのしょうがに あおのりキャベツ チンゲンサイのスープ
						732	
26	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ 【新】のおがたやきスパ ほうれんそうソテー	パン スパゲッティ あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく ベーコン	トマトピューレ バジル ★キャベツ たまねぎ ★ほうれんそう にんじん	593	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ 【新】のおがたやきスパ ほうれんそうソテー
						794	
27	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのごまドレッシングあえ りんごゼリー	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま りんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず どうふ みそ まぐろスープに	しょうが しろねぎ にんじん ★キャベツ	657	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのごまドレッシングあえ りんごゼリー
						825	
28	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード 【新】ベトナムふういためもの 【新】ひらめんビーフンイリスープ(フォー) マンゴープリン	パン オレンジマーマレード さとう あぶら ごま ひらめんビーフン マンゴープリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく	にんじん たまねぎ ★だいこん ★こまつな しろねぎ きくらげ かばすかじゅう しょうが	637	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード 【新】ベトナムふういためもの 【新】ひらめんビーフンイリスープ(フォー) マンゴープリン
						798	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくの ジンギスカンふういため 【新】どさんこじる かたぬきチーズ	★ごはん さとう あぶら じゃがいも バター でんぶん	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ	にんじん しょうが たまねぎ ★キャベツ ★だいこん しろねぎ	595	なんばん ぎゅうにゅう 【新】ジンギスカンふういため 【新】どさんこじる かたぬきチーズ
						733	

		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 ₁ mg	ビタミンB ₂ 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	622 (620)	23.9 (20.2~31.0)	20.5 (13.8~20.7)	359 (330)	91 (48)	2.8 (3.0)	306 (200)	0.52 (0.40)	0.58 (0.40)	44 (25)	5.6 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	787 (790)	30.2 (25.7~39.5)	25.2 (17.6~26.3)	400 (430)	119 (114)	3.7 (4.5)	428 (300)	0.67 (0.50)	0.68 (0.60)	57 (35)	7.9 (7.0以上)	2.9 (2.5未満)
	高等部	787 (790)	30.2 (25.7~39.5)	25.2 (17.6~26.3)	400 (340)	119 (124)	3.7 (4.0)	428 (310)	0.67 (0.50)	0.68 (0.60)	57 (35)	7.9 (7.5以上)	2.9 (2.5未満)