

# 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。

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。



日	曜	普通食		そしゃく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
1	金	カラフルまぜごはん ぎゅうにゅう むらくもじる ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう しらすばし ★わかめ さやいんげん にんじん ほししいたけ さつまいも くるごま けいにく たまご ★こまつな たまねぎ でんぶん ヨーグルト	なんぼん ぎゅうにゅう カラフルまぜごはん むらくもじる ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー しろみぎかなのムース カラフルあん むらくもじる クリームヨーグルトバナナ
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 ☆ぎゅうにゅう いちごジャム チキンナゲット にんじん さつまいも ノンエッグマヨネーズ ぶたにく とうふ ほうれんそう たまねぎ きくらげ はくさい でんぶん ごまあぶら	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	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー あんずジャム とりのムース 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
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	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ ぶたにく てんぶら にんじん たまねぎ ★キャベツ きくらげ でんぶん あぶら ごまあぶら たまご ★こまつな しろねぎ バナナ	なんぼん 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	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー たいみぞ(押) はっぼうさい たまごスープ バナナデザート
7	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム 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 あまおういちごゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム 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 こむぎこ あぶら マーガリン ★ブロッコリー さとう ローストアーモンド あまおういちごゼリー	パン ぎゅうにゅう りんごジャム 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 あまおういちごゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム 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
8	金	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ あしやおでん やさいののりごまあえ みかん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ けいにく あつあげ てんぶら みそ ★だいこん じゃがいも さとう きぎみのり ★ほうれんそう にんじん ごま ☆みかん	なんぼん ぎゅうにゅう わかめふりかけ あしやおでん やさいののりごまあえ みかん(シロップづけ)	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー あしやおでん やさいののりごまあえ みかん(シロップづけ)
11	月	ごはん ぎゅうにゅう からくないタツリタン ポークシューマイ ナムル	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ポークシューマイ ★ほうれんそう ★キャベツ ごま	なんぼん ぎゅうにゅう からくないタツリタン ポークシューマイ ナムル	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー からくないタツリタン いとよりだい ナムル
12	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーメイド わふうカレーうどん やさいのアーモンドいため	キャロットパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーメイド けいにく あぶらあげ にんじん たまねぎ しろねぎ うどん こむぎこ さとう あぶら マーガリン しらすばし ★こまつな ★キャベツ ローストアーモンド	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーメイド わふうカレーうどん やさいのアーモンドいため	キャロットパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー オレンジマーメイド(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) わふうカレーうどん やさいのソテー
13	水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろあん つみいれじる みかんゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう とりひきにく しょうが グリンピース じゃがいも さんおんどう でんぶん あぶら さかなすりみ とうふ にんじん ★こまつな たまねぎ はくさい こむぎこ みかんゼリー	なんぼん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろあん つみいれじる みかんゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー とりのムース じゃがいもあん つみいれじる オレンジゼリー
14	木	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム あらびきウインナー スクランブルエッグ じゃがいもとまめのスープに	パン ☆ぎゅうにゅう いちじくジャム あらびきウインナー たまご なまクリーム マーガリン ベーコン にんじん たまねぎ グリンピース あかいんげんまめ じゃがいも あぶら	パン ぎゅうにゅう いちじくジャム ぎよにくソーセージ スクランブルエッグケチャップソース じゃがいもとまめのスープに	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー チョコアンドホワイト カスタードクリーム じゃがいもとグリンピースのスープ
15	金	トマトのおんがえしカレー ぎゅうにゅう はくどう(かん) クリームヨーグルトバナナ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく にんじん トマト(かん) しょうが たまねぎ さつまいも こむぎこ はちみつ あぶら マーガリン はくどう(かん) クリームヨーグルトバナナ	なんぼん ぎゅうにゅう トマトのおんがえしカレー はくどう(かん) クリームヨーグルトバナナ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー トマトのおんがえしカレー はくどうのヨーグルトぞえ

※【主 食】嚥下食Ⅰ・・・かゆ・パンがゆとも「栄養補助ゼリー」になります。

嚥下食Ⅱ・・・かゆのみ「栄養補助ゼリー」になります。

★＝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	普通食		そしゃく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
18	月	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 キャベツのゆずかあえ ぶどうゼリー	★ごはん ☆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 いとこんにやく たまねぎ じゃがいも さんおんどう あぶら ★キャベツ ゆずかじゅう ぶどうゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう にくとじゃがいものふくめに キャベツのゆずかあえ ぶどうゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー くろまめ にくとじゃがいものふくめに キャベツのゆずかあえ ぶどうゼリー
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 こんさいじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば さんおんどう しそこ ★キャベツ ぶたにく あぶらあげ にんじん ★こまつな ★だいこん ごぼう	なんばん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき ゆかりあえ こんさいじる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー いわしのムース みそあん ばいにくあえ こんさいじる
20	水	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ハンバーグのりんごソース ブロッコリーのチャウダー	お楽しみ献立 パン ☆ぎゅうにゅう ミックスジャム ハンバーグ りんご たまねぎ しょうが でんぷん ベーコン だしふんにゅう ★ブロッコリー じゃがいも マーガリン	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム ハンバーグのりんごソース ブロッコリーのチャウダー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ミックスジャム(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) ミートムース りんごソース ブロッコリーのチャウダー
21	木	ごはん ぎゅうにゅう とりくわやき しらすとはくさいのあえもの あきのみのりじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく こめこ さどう でんぷん しらすぼし にんじん はくさい あぶら あぶらあげ みそ たまねぎ しろねぎ さつまいも	なんばん ぎゅうにゅう チキンナゲットりやきソース しらすとはくさいのあえもの あきのみのりじる	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー とりムース べっこうあん はくさいのあえもの あきのみのりじる
22	金	ちいさいくろぎどうパン ぎゅうにゅう はちみつ にくうどん にんじんシリシリ りんごゼリー	くろぎどうパン ☆ぎゅうにゅう はちみつ ぎゅうにく しろねぎ たまねぎ うどん さどう まぐるあぶらづけ にんじん あぶら りんごゼリー	ちいさいくろぎどうパン ぎゅうにゅう はちみつ にくうどん にんじんシリシリ りんごゼリー	くろぎどうパンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ にくうどん にんじんシリシリ りんごゼリー
25	月	ごはん ぎゅうにゅう レバーのしょうがに キャベツソテー チンゲンサイのスープ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう とりレバー しょうが さどう ★キャベツ あぶら たまご ☆チンゲンサイ たまねぎ きくらげ でんぷん	なんばん ぎゅうにゅう レバーのしょうがに キャベツソテー チンゲンサイのスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー レバームース しょうがあん キャベツソテー チンゲンサイのスープ ももゼリー
26	火	ちいさいソパン ぎゅうにゅう スライスチーズ のおがたやきスパ ほうれんそうソテー	パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく トマトピューレ バジル ★キャベツ たまねぎ スパゲッティ あぶら オリーブあぶら ベーコン ★ほうれんそう にんじん	ちいさいソパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ のおがたやきスパ ほうれんそうソテー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム のおがたやきスパ ほうれんそうソテー
27	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさしいごまドレッシングあえ フルーツあんじん	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいず どうふ みそ しょうが しろねぎ さどう でんぷん あぶら ごまあぶら まぐるスープに にんじん ★キャベツ ごま フルーツあんじん	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさしいごまドレッシングあえ フルーツあんじん	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー マーボーどうふ やさしいごまドレッシングあえ オレンジ
28	木	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ベトナムふういためもの 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 ☆ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ぶたにく にんじん たまねぎ ★だいこん さどう あぶら ごま けいにく ★こまつな しろねぎ きくらげ かぼすかじゅう ひらめんビーフン マンゴープリン	パン ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ベトナムふういためもの ひらめんビーフンイリスープ(フォー) マンゴープリン	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー オレンジマーマレード(押・Ⅱ)あんずジャム(Ⅰ) ミートムース ベトナムふうなますあん ひらめんビーフンイリスープ(フォー) マンゴーゼリー
29	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのジンギスカンふういため どさんこじる かたぬきチーズ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく でんぷん にんじん しょうが たまねぎ ★キャベツ さどう あぶら みそ ★だいこん しろねぎ じゃがいも パター チーズ	なんばん ぎゅうにゅう ジンギスカンふういため どさんこじる かたぬきチーズ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー ジンギスカンふういため どさんこじる パナラムース

		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 <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	小倉総合(肢体部)・八幡西 普通食	小学部	533 (520)	20.2 (16.9-26.3)	17.1 (11.6-17.3)	337 (280)	73 (40)	2.2 (2.4)	218 (160)	0.41 (0.30)	0.51 (0.30)	34 (20)	4.1 (3.6以上)	1.7 (1.6未満)
		中学部	661 (660)	24.9 (21.5-33.0)	20.5 (14.7-22.0)	370 (360)	94 (96)	2.9 (3.6)	314 (240)	0.54 (0.40)	0.59 (0.50)	44 (28)	5.8 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
		高等部	661 (660)	24.9 (21.5-33.0)	20.5 (14.7-22.0)	370 (290)	94 (104)	2.9 (3.2)	314 (250)	0.54 (0.40)	0.59 (0.50)	44 (28)	5.8 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
	押しつぶし食	小学部	353 (350)	17.1 (15.8)	15.1 (15.5)	250 (-)	42 (-)	1.2 (-)	179 (-)	0.35 (-)	0.55 (-)	57 (-)	2.2 (-)	1.3 (-)
		中高等部	450 (450)	21.1 (20.3)	19.4 (20.0)	287 (-)	56 (-)	1.5 (-)	244 (-)	0.39 (-)	0.64 (-)	63 (-)	3.0 (-)	1.8 (-)
		嚥下食Ⅱ	354 (350)	17.3 (15.8)	16.2 (15.5)	298 (-)	44 (-)	1.5 (-)	176 (-)	0.31 (-)	0.53 (-)	44 (-)	2.2 (-)	1.2 (-)
嚥下食Ⅰ	316 (300)	15.4 (13.5)	13.4 (13.3)	290 (-)	37 (-)	1.7 (-)	152 (-)	0.41 (-)	0.58 (-)	64 (-)	1.6 (-)	0.8 (-)		

## 【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。  
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!



# 子どもにふさわしい段階食 -その2-

～舌でつぶす練習ができる“軟らかさとかたち”にします～

押しつぶし食	
<p>発達段階…押しつぶし機能獲得期</p>  <p>しっかり口を閉じ、舌で食べ物を上あごに押しつけ、つぶしながら食べる練習をします。</p>	<p>形態</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピューレ状のものに、舌でつぶせる程度の軟らかさの物を加えます。</li> <li>・水分には、とろみをつけます。</li> </ul> <p>調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・圧力鍋などを使い、軟らかく仕上げます。</li> <li>・食べにくい時は、すり鉢やスプーンの背でつぶすと食べやすくなります。</li> </ul>

## 別調理のポイント

- ◎ 「やわらかさ」を段階的に調整します
- ◎ 食べ物のかたまり（食塊）をつくります
- ◎ とろみをつけます



## 〈おすすめ食材〉

全粥・パン粥・絹ごし豆腐  
スクランブルエッグ・焼バナナ  
アイスクリーム・とろみ茶

押しつぶし食を食べやすくします

～食べ物を取り込んで、飲み込む練習ができる“ゼリー”や“ムース”にします～

## 嚥下食Ⅱ

〈おすすめ食材〉  
ヨーグルト・パンプディング  
サーモンムース・温泉卵  
ポタージュなど

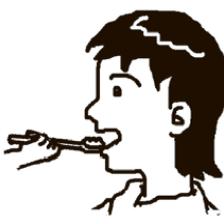


## 嚥下食Ⅰ

〈おすすめ食材〉  
プリン  
カスタードクリーム  
水分補給ゼリー



## 嚥下食（Ⅰ・Ⅱ）

発達段階…捕食機能獲得期	形態（嚥下食Ⅱ）	発達段階…嚥下機能獲得期	形態（嚥下食Ⅰ）
 <p>食べ物を上唇で取り込んで、飲み込む練習をします。</p>	<p>・嚥下食Ⅰより粘膜の付着性が高く、べたつき、ざらつきが多少あるムース状やピューレ状にします。</p>	 <p>口唇を閉じて、飲み込む練習をします。</p>	<p>・粘膜への付着性が低く、べたつき、ざらつきがないものにします。</p> <p>・ゼリー食や滑らかなムース状のものが食べやすい。</p>