

# 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	たんぱく質 g	脂質 g
			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のになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるものになるもの			
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 さつまいも くろごま でんぷん	☆ぎゅうにゅう しらすぼし ★わかめ けいにく たまご ヨーグルト	さやいんげん にんじん ほししいたけ ★こまつな たまねぎ	568	20.5	13.3
						684	24.3	15.2
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 さつまいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん 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	683	25.7	27
						896	32.8	34.9
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 でんぷん 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	599	21.5	15.0
						727	26.1	17.5
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 りんごジャム こむぎこ あぶら マーガリン さとう ローストアーモンド あまおういちごゼリー	☆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	655	24.7	21.2
						833	31.3	26.8
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 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 ☆みかん	617	24.6	16.7
						764	30.9	20.1
11	月	ごはん ぎゅうにゅう からくないタットリタン ポークシューマイ ナムル	★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 ポークシューマイ	にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ ★ほうれんそう	620	24.0	18.1
						812	32.1	23.5
12	火	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード 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 オレンジマーレード うどん こむぎこ さとう マーガリン ローストアーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ しらすぼし	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ	590	19.3	24.6
						779	24.7	32.2
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 じゃがいも さんおんとう でんぷん あぶら こむぎこ みかんゼリー	☆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	579	21.3	12.8
						708	26.7	14.5
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 じゃがいもたまめのスープに	パン いちじくジャム 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 あらびきウインナー たまご なまクリーム ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース	693	27.6	29.7
						921	37.0	41.8
15	金	トマトのおんがえしカレー ぎゅうにゅう はくとう(かん) クリームヨーグルトバナナ	★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 あいびきにく クリームヨーグルトバナナ	にんじん トマト(かん) しょうが たまねぎ はくとう(かん)	698	18.7	18.9
						850	22.0	22.4

★=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	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			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 ぶどうゼリー	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら ぶどうゼリー	☆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 いとこんやく たまねぎ ★キャベツ ゆずかじゅう	671	23.7	19.5
						817	27.6	23.2
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 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	634	28.6	22.1
						727	31.3	23.3
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	パン ミックスジャム でんぷん 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	666	28.2	24.4
						854	35.5	30.4
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 あきのみりじる	★ごはん さとう でんぷん 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	にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ	587	23.2	15.9
						731	29.5	18.9
22	金	ちいさいくろざとうパン 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	くろざとうパン はちみつ うどん さとう あぶら りんごゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	しろねぎ たまねぎ にんじん	629	21.4	20.9
						804	27.7	26.5
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 さとう あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう とりレバー 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	586	27.0	17.6
						733	34.3	21.4
26	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ のおかたやきスパ 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	600	25.5	24.0
						794	33.3	30.7
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 フルーツあんぱん	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま フルーツあんぱん	☆ぎゅうにゅう あいびきにく 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	674	28.9	23.2
						840	37.0	29.00
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 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	644	27.5	21.2
						798	35.3	26.1
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 さとう あぶら じゃがいも バター でんぷん	☆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	600	23.4	18.2
						733	28.1	20.7

		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 (給食の基準量)	小学部	630 (620)	24.3 (20.2~31.0)	20.2 (13.8~20.7)	368 (330)	93 (48)	2.8 (3.0)	314 (200)	0.51 (0.40)	0.59 (0.40)	43 (25)	5.7 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	790 (790)	30.4 (25.7~39.5)	25.0 (17.6~26.3)	406 (430)	118 (114)	3.7 (4.5)	426 (300)	0.65 (0.50)	0.69 (0.60)	55 (35)	7.7 (7.0以上)	3.0 (2.5未満)
	高等部	790 (790)	30.4 (25.7~39.5)	25.0 (17.6~26.3)	406 (340)	118 (124)	3.7 (4.0)	426 (310)	0.65 (0.50)	0.69 (0.60)	55 (35)	7.7 (7.5以上)	3.0 (2.5未満)