



令和7年1月分特別支援学校給食献立表



1月は、正月にちなんだ献立を取り入れ、新年を迎えた喜びと1年の健康を願う風習を知らせます。
また、学校給食週間を通して、地域に昔から伝わる郷土料理を知らせます。



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			
9	木	ツナとごぼうのまぜごはん ぎゅうにゅう くりきんとん ぞうに	★ごはん さとう あぶら ごま ぎつまいも くり おわらふ	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ けいにく てんぷら	にんじん ごぼう しょうが ★かつおな ほししいたけ ☆はくさい	635	23.4	15.3
						801	29.6	18.2
10	金	ごはん ぎゅうにゅう にくとじゃがいものふくめに こうはくなます(ごまいり) ぶどうゼリー お楽しみ献立	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ★だいこん	665	18.9	18.3
						820	23.0	22.5
14	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム こめこのみそクリームシチュー マカロニサラダカレーふうみ	パン あまおういちごジャム ★じゃがいも こめこ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう けいにく みそ	にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ	640	24.1	23.2
						812	30.2	29.4
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり キャベツとうまかろーまのごまあえ みかん	★ごはん おわらふ さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく しめどうふ	★こまつな たまねぎ ☆はくさい ☆しろねぎ いとこんにやく ★おおばしゆんぎく ★キャベツ ☆みかん	605	23.8	16.5
						745	29.7	19.9
16	木	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ にくとまめのにこみ (フェジョアード) コーンドレッシングサラダ おうとうコンポート	パン あかいんげんまめ ★じゃがいも さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ ★キャベツ うちごしコーン おうとうコンポート	608	23.1	20.2
						771	29.1	25.1
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ いわしのしょうがに キャベツとにんじんのごまずいため かつおなのみそしる	★ごはん さんおんとう さとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ いわし あつあげ みそ ★わかめ	しょうが にんじん ★キャベツ ★かつおな たまねぎ	601	25.3	20.7
						803	36.6	28.9
20	月	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム アップルポークシチュー ツナサラダ	パン ブルーベリージャム ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん トマトピューレ たまねぎ りんご グリーンピース ★キャベツ	639	24.7	23.7
						812	31.7	29.7
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ザ・ちゅうかにこみ ふゆやさいのサラダ とうにゅうパンナコッタ	★ごはん ★じゃがいも さとう てんぷん あぶら ごまあぶら とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう けいにく	☆しろねぎ ☆はくさい ★ブロッコリー ★だいこん	591	19.4	16.2
						723	24.0	19.1

★=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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの			
22	水	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミックスジャム ツナソースペンネ こまつなとベーコンのソテー	☆パン ミックスジャム ペンネマカロニ さとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに ベーコン	にんじん たまねぎ ☆セロリー グリーンピース ★こまつな	600	25.6	18.2
						797	33.5	22.8
23	木	キンパふうまぜごはん ぎゅうにゅう たまごのとりみスープ かたぬきチーズ	★ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく さきみのり たまご あつあげ チーズ	にんじん ★こまつな しょうが ★だいこん たまねぎ ☆しろねぎ きくらげ	617	24.0	24.3
						760	28.6	29.3
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのダブルみそあげ はくさいのゆずかあえ だぶ	★ごはん でんぷん さとう あぶら おわらふ	☆ぎゅうにゅう さかなきりみ(ホキ) みそ けいにく あつあげ	☆はくさい ゆずかじゅう にんじん ★かつおな ☆しいたけ	625	28.5	19.7
						730	32.8	21.6
27	月	パン ぎゅうにゅう みかんジャム レバーのオーロラソース とうふのちゅうかふうスープ	パン みかんジャム さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー 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	657	31.2	26.3
						847	40.2	33.4
28	火	だいこんカレー 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 こむぎこ さとう あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリームヨーグルトバナナ	にんじん ★だいこん たまねぎ りんご グリーンピース はくとう(かん)	698	18.2	22.8
						847	21.4	27.9
29	水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム グラタンふうチーズじゃがじゃが ふゆのミネストローネ	パン りんごジャム ★じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら マーガリン あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ベーコン クッキングチーズ とうにゅう みそ フランクフルトソーセージ	★ブロッコリー たまねぎ トマト(かん) ★おおばしゆんぎく しょうが ★かぶ	610	23.0	23.1
						780	29.2	28.7
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ひじきのいために うまからとりだんごみそしる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんどう でんぷん ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき とりひじにく とうふ みそ	にんじん ★こまつな ★だいこん ★キャベツ しょうが	637	21.5	24.1
						791	28.1	27.9
31	金	パン ぎゅうにゅう はちみつ チーズいりスクランブルエッグ ブロッコリーのスープ バナナ	パン はちみつ あぶら ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご なまクリーム クッキングチーズ ベーコン	★ほうれんそう ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ バナナ	634	23.8	23.6
						782	30.1	29.7

	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 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	629 (620)	23.7 (20.2~31.0)	21.0 (13.8~20.7)	357 (330)	93 (48)	2.9 (3.0)	326 (200)	0.46 (0.40)	0.57 (0.40)	33 (25)	5.9 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	789 (790)	29.9 (25.7~39.5)	25.9 (17.6~26.3)	401 (430)	118 (114)	3.7 (4.5)	443 (300)	0.58 (0.50)	0.66 (0.60)	44 (35)	7.9 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	789 (790)	29.9 (25.7~39.5)	25.9 (17.6~26.3)	401 (340)	118 (124)	3.7 (4.0)	443 (310)	0.58 (0.50)	0.66 (0.60)	44 (35)	7.9 (7.5以上)	2.8 (2.5未満)

【公式】北九州市学校給食Instagram ぜひご覧ください!!

毎日の給食の献立や、給食室での調理の様子等、給食に関する情報を幅広く紹介しています。

いつも、たくさんの「いいね!」や、温かいコメントをありがとうございます。

ぜひ、フォローや「いいね!」をお願いします!



【保護者の皆様へ】 “おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

ザ・中華煮こみ



シェフの北キュー三ツ星献立

今月は「田中華麺飯店」店主 田中 賢一さんに「ザ・中華煮こみ」を考案していただきました。

【田中 賢一さん】



今回は、中国の上海料理の調理法の「紅焼（ホンソウ・ホンシャオ）」を使ったレシピです。

「紅」はしょうゆの赤茶色で、「焼」は食材をスープで煮詰めるという意味です。「手作りのねぎ油」と「しょうゆ」、「オイスターソース」で、子ども達に人気の「すき焼き」のような食べやすい味に仕上げました！

『おいしい中華、どうでちゆか♪』

ポイント

◎手作りねぎ油…白ねぎをしっかりと焼き、油に香りを移す。



【材料】4人分			
じゃがいも	120g	砂糖	大さじ1
鶏肉(角切り)	120g	オイスターソース	大さじ1/2
酒	小さじ2弱	しょうゆ(こいくち)	大さじ1と1/2
塩	0.8g	でん粉	大さじ1と小さじ1
白ねぎ	80g	水	大さじ2と小さじ2
サラダ油	大さじ1	水	200ml
たまねぎ	80g	サラダ油	小さじ1/2
はくさい	180g		

【作り方】

- ① たまねぎは短冊切り、白ねぎは1cmななめ切り、じゃがいもは1cmいちょう切りにし、水にさらす。はくさいは短冊切りにし、葉と茎を分ける。
- ② じゃがいもをゆでる。
- ③ サラダ油を熱し白い部分の白ねぎをよく炒め、香りを出し、ねぎ油を作る。
- ④ ③に鶏肉を入れ、炒め、酒と塩で下味をつける。
- ⑤ あくをとり、たまねぎ、はくさいの茎を入れ、炒める。
- ⑥ 水を入れ、煮る。
- ⑦ あくをとり、調味し、はくさいの葉、②、残りのねぎを入れ、煮る。
- ⑧ 水溶きでん粉を入れ、煮る。
- ⑨ サラダ油を加えて混ぜる。

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

大学コラボ献立

西南女学院大学の学生のみなさんと、且過市場にある「百年床 宇佐美商店」店主 宇佐美 雄介さんがコラボレーションし、「さばのダブルみそ揚げ」を考案していただきました。特別支援学校では食べやすさを考慮して、さばをホキに変更した「魚のダブルみそ揚げ」を提供します。

せいなん じょがくいん だいがく
西南女学院大学

ひやくねんどこ うさみ しょうてん
百年床 宇佐美商店



【西南女学院大学の学生のみなさん】

北九州市の郷土料理である「ぬかみそ炊き」をみなさんが食べやすいように揚げ物にアレンジしてみました。ぬか炊きに使用される「ぬかみそ」と、みそ汁に使う「みそ」を合わせて、甘めの「ぬかみそだれ」を作り、油でカラッと揚げたさばにかけています。味や食感を楽しんでください。



14名が8チームに分かれてレシピを考案し、宇佐美さんと教育委員会で審査しました！どれもすばらしいレシピでした！

ぬか炊きは、この地域で昔から愛されてきた伝統的な郷土料理です。ぬか炊きにはこの土地で育まれてきた食文化や歴史が詰まっています。なぜ北九州市でぬか炊きが生まれたのか、食べることでその背景を少しでも感じ取ってもらえたら、とても嬉しいです。



【宇佐美 雄介さん】

魚のダブルみそ揚げ



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① ホキに酒をふる。
- ② ホキの汁気をきり、でん粉をつけ、からっと揚げ、盛り付ける。
- ③ Aと水を合わせ、煮立たせ、ぬかみその酸味をとばす。
- ④ Bを加え、煮る。
- ⑤ ④を揚げたホキの上にかける。

※調味料はこげないように注意してください。

【材料】4人分			
ホキ切り身(60g)	4切	ぬかみそ	大さじ2弱
酒	小さじ1弱	砂糖	小さじ1
でん粉	大さじ3	酒	小さじ2
揚げ油	適量	みりん	小さじ2
		水	40ml
		しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3
		米みそ(白)	小さじ2

【保護者の皆様へ】 “おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

レシコンクール入賞献立

グラタン風チーズ じゃがじゃが

未来の巨(匠)賞 受賞

いとうななみ

昨年度 大谷小学校6年 伊東 七海さん 考案

ホワイトルーに豆乳を使うアイデアや、ポップな名前が印象的な献立です。
ブロッコリーとえびで彩りもよく、グラタン風の料理が給食で提供できるよう工夫されています。



【材料】4人分

えび	20g	〈ホワイトルー〉	
ワイン(白)	少々	小麦粉	8g
じゃがいも	130g	マーガリン	8g
たまねぎ	80g	豆乳	120ml
ブロッコリー	80g	コンソメスープのもと	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2	水	60ml
チーズ	30g	塩	少々
		洋こしょう	少々

【作り方】

＜ホワイトルーの作り方＞

- (1)小麦粉をふるっておく
- (2)鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。
- (3)ダマにならないように豆乳を何回かに分けて加える。

- ① えびはゆで、ワインをふる。じゃがいもは1cmいちよう切りにし水にさらす。たまねぎは1.5cm角切りにする。ブロッコリーは茎を3cm程度残してひとくち大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。チーズは5mm角切りにする。
- ② オリーブ油を熱し、たまねぎ、じゃがいもを入れ、炒める。
- ③ 水を入れ、あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ④ ホワイトルー、えび、ブロッコリーを入れ、煮る。
- ⑤ 火を止め、チーズを入れ、塩、洋こしょうで味をととのえる。

キンパ風まぜご飯

教育委員会賞 受賞

ふるかわちはる

昨年度 田原中学校2年 古川 千暖さん 考案

ご飯と具をのりで巻く料理の「キンパ」を、ご飯に混ぜることで給食に取り入れられるように工夫されています。



【作り方】

- ① だいこんは4cm長さの短冊切り、にんじんはせん切り、しょうがはみじん切りにする。小松菜は1.5cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、牛肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ Aで調味し、取りあげる。
- ④ サラダ油を熱し、にんじん、だいこんを炒め、余分な水分を取り除く。
- ⑤ Bで調味し、小松菜、③を入れ、炒める。
- ⑥ すりごま、ごま油を加えて混ぜる。

※できあがった具をご飯に混ぜ、きざみのりをかけて食べます。

【材料】4人分

ご飯	880g	だいこん	80g	〈B〉	しょうゆ(こいくち)	大きじ1/2
牛肉(スライス)	80g	にんじん	70g		オイスターソース	小さじ1/2
しょうが	2g	小松菜	50g		砂糖	小さじ1/2
ガーリックパウダー	少々	サラダ油	小さじ1		コチュジャン	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2				塩	少々
酒	小さじ1/3				すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ1/2				ごま油	小さじ1/2
しょうゆ(こいくち)	小さじ1/2				きざみのり	適量

うま辛鶏団子みそ汁

教育委員会賞(最優秀みそ汁で賞) 受賞

こやくまる ゆい

今年度 熊西中学校2年 小役丸 結衣さん 考案

今年度初めて行われた「みそ汁部門」で最優秀賞を受賞した献立です。ごまの風味が食欲をそそり、豆板じんの辛味とよく合っています。鶏肉団子汁入りで食べ応えもあるみそ汁に仕上がっています。



【材料】4人分

冷凍鶏団子	80g	とうもろこし(缶)	20g	豆板じゃん	少々
だいこん	70g	しょうが	少々	ごま油	少々
たけのこ水煮	20g	すりごま	小さじ1	こんぶ	5cm角
キャベツ	70g	米みそ(白)	大きじ1強	かつお節	8g
小松菜	50g	麦みそ	大きじ1強	水	400ml

【作り方】

- ① だいこんは7mmいちよう切り、たけのこ、キャベツは短冊切り、小松菜は3cm、しょうがはみじん切りにする。とうもろこし(缶)は、汁気をきる。
- ② だしをとり、鶏団子を入れ、煮る。
- ③ あく、油をとり、だいこん、たけのこを入れ、煮る。
- ④ しょうが、キャベツ、小松菜、とうもろこしを入れ、煮る。
- ⑤ みそ、豆板じゃんを入れ、煮る。
- ⑥ すりごま、ごま油を入れ、煮る。

【保護者の皆様へ】 “おいしい給食大作戦” 今月の「新しい学校給食」

米粉のみそクリームシチュー

調理員さんおすすめレシピ

小倉総合特別支援学校 調理員さん 考案

【材料】 4人分

鶏肉	80g
サラダ油	小さじ1
じゃがいも	80g
たまねぎ	120g
にんじん	80g
キャベツ	80g
ブロッコリー	40g
米粉	小さじ4
牛乳	200ml
コンソメスープのもと	小さじ1強
米みそ(白)	大さじ2弱
水	160ml

【作り方】

- ① じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。たまねぎは2cm角切り、にんじんは1cmいちょう切り、キャベツは短冊切りにする。ブロッコリーは茎を3cm程度残して一口大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、炒め、水を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、コンソメを入れ、煮る。
- ⑤ 煮汁で溶いたみそを入れ、煮る。
- ⑥ 牛乳で溶いておいた米粉を入れ、煮る。
- ⑦ ブロッコリーを入れ、煮る。



調理員さんからのコメント

米粉を使ったシチューなので、小麦アレルギーの子も安心して食べることができます。ホワイトルウを作らないので簡単にできます。みそを入れることで、ご飯に合うおかずになりました。

★令和6年度学校給食献立レシピコンクールの結果発表★

北九州市では、小学校6年生、中学生、特別支援学校小学部6年生、中学部・高等部の児童生徒を対象を対象に学校給食レシピコンクールを実施しています。中学生の「みそ汁部門」に応募された **17校 770品** の応募の中から受賞した献立を紹介します。

【テーマ】北九州市の地場産食材を使用した給食で食べたい献立

中学生の部「みそ汁部門」



教育委員会賞(最優秀みそ汁で賞)

「うま辛鶏団子みそ汁」

こやくまる ゆい
熊西中学校(2年) 小役丸 結衣 さん



学校給食協会賞

「みそラーメン風みそ汁」

きむら はるひ
中央中学校(3年) 木村 春陽 さん



JA北九賞

「肉みそキャベツのおかずみそ汁」

はきあい ゆういちろう
熊西中学校(2年) 吐合 悠一郎 さん



入賞

「ポトフなみそ汁」

そうはら けいじ
門司中学校(1年) 双原 圭司 さん



入賞

「切り干しだいこんミネストローネ風みそ汁」

たつた ゆい
守恒中学校(2年) 立田 優衣 さん



入賞

「若松産キャベツと鶏ごぼうの豆乳汁」

かきた ゆりこ
霧丘中学校(3年) 柿田 悠莉子 さん



1月24～30日は全国学校給食週間です ～ 北九州市の給食の移り変わり ～



子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにおすすめの献立、朝ごはんや弁当作りの参考になる献立のレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。

北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。

北九州市学校給食レシピ集

検索

また、おいしい給食大作戦としてシェフの料理や大学とコラボした料理、世界の料理なども登場します。