



令和7年8・9月分小学校給食献立表



8.9月は、夏の疲れから体を回復させるため、体の調子を整えるはたらきのある野菜を取り入れています。
また、9月の減塩推進月間にちなんで、だしをきかせた和食の献立を通して減塩の工夫を知らせます。

※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日 曜		こんだて	ざいりょう			エネルギー	たんぱく質	脂質
			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 とどのえるもとになるもの	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
8/27	水	【新】てりやきバーガー (まるパン) ぎゅうにゅう フライドポテト なつやさいのABCスープ	まるパン さとう でんぷん じゃがいも あぶら マカロニ レンズまめ	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん トマト(かん) ピーマン たまねぎ キャベツ	656	27.9	25.1
8/28	木	【新】やきにくどんぶり ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめと とうふのスープ れいとうパイン	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ、★わかめ	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ ☆えのきだけ パインアップル	616	20.1	19.7
8/29	金	【新】831すきっチャ チキンライス ぎゅうにゅう ジャーマンサラダ ヨーグルト 野菜の日献立	★ごはん さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン ヨーグルト	にんじん トマト(かん) ピーマン たまねぎ corn(とうもろこし) ★たけのこ	656	21.3	18.3
1	月	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば とうもろこし いりこのからめあえ みかんジュース	パン ちゅうかめん あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら いりこ	にんじん たまねぎ キャベツ corn(とうもろこし) みかんジュース	590	25.3	16.3
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら あさりいりひじきのいために あつあげのみそしる	★ごはん あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ひじき あつあげ ししゃものてんぷら(こもち) あさりのつくだに みそ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	617	21.0	19.3
3	水	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム 【新】ベリベリチキン 【新】まめとやさいのにこみ 「チャカラカ」 【新】ソーセージのスープ 「ボーアウォースのスープ」 ワールドツアー2025 (南アフリカ)	パン ミルククリーム はちみつ でんぷん ミックスビーンズ レンズまめ さとう じゃがいも あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく フランクフルトソーセージ	ピーマン にんじん キャベツ トマト(かん) たまねぎ	671	27.3	27.4
4	木	ごはん ぎゅうにゅう ジヤチャンドウフふう あつあげのいためもの にんじんシリシリ(ごまいり)	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ まぐろあぶらづけ	にんじん こまつな たまねぎ きくらげ	631	24.2	21.4
5	金	ちいさいパン ぎゅうにゅう りんごジャム いわしかりかりフライ 【新】いろどりナポリタン キャベツのアーモンドいため	パン りんごジャム あぶら スパゲッティ アーモンド	☆ぎゅうにゅう ベーコン いわしかりかりフライ(こもち) ふんまつチーズ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	647	22.3	24.8
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう 【新】チンジャオロース 【新】やきギョーザ たまごとコーンのスープ	★むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ギョーザ たまご	にんじん ピーマン ★たけのこ たまねぎ corn(とうもろこし) きくらげ	644	22.6	17.4
9	火	パン ぎゅうにゅう チョコだいたけクリーム 【新】チーズいりミートポテト ベーコンいりとうにゅうスープ	パン チョコだいたけクリーム じゃがいも でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく きざみチーズ ベーコン みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ☆しめじ	625	23.6	25.7
10	水	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご てんぷらのかんろに さわにわん	★ごはん さんおんとう じゃがいも	☆ぎゅうにゅう あつやきたまご てんぷら ぶたにく	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ ほししいたけ しろねぎ	656	26.3	19.1

★=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	たんぱく質	脂質
			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 とどめるもとになるもの	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
11	木	【新】フィッシュフライサンド (やさいタルタルソース) (せわりパン) ぎゅうにゅう やさいスープ	せわりパン あぶら ノンエッグマヨネーズ ひよこめ	☆ぎゅうにゅう ホキフライ	キャベツ たまねぎ にんじん corn(とうもろこし)	611	22.9	24.9
						「フィッシュフライ」の魚は、「ホキ」というタラの仲間の白身魚です。パンにはさんで、手作りの野菜タルタルソースといっしょに食べましょう。		
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもとふくめになっとう(たれつき) キャベツとツナのいためもの	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう まぐろあぶらづけ	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ いとこんにやく	668	24.6	18.8
						じゃがいものビタミンCは、でんぶんに守られているため、加熱してもこわれにくいのが特ちょうです。		
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	★むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	649	25.7	19.3
						給食のまご飯は、米に対して1割の福岡県産大麦を加えています。大麦には、おなかの調子を整えるはたらきがあります。		
17	水	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのパベーキューソースあえ キャベツのじゃこいため とんこつはるさめスープ	パン ミックスジャム さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう とりレバー しらすばし やきぶた	りんご かばすかじゅう キャベツ にんじん チンゲンサイ corn(とうもろこし) きくらげ	645	29.5	24.7
						レバーには、貧血を予防する鉄が多くふくまれています。人気のパベーキューソースであえます。よくかんで食べましょう。		
18	木	おやこどんぶり ぎゅうにゅう キャベツともやしのピリから ごまぜいため アーモンドいりこ	★ごはん さんおんとう あぶら さとう ごま アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ☆もやし キャベツ	684	28.7	24.2
						「ピリからごま酢いため」は、暑い時期にも食欲が増すよう、酢と一味とうがらしを使ってさっぱりピリからに仕上げています。		
19	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さばのおやき きんぴらごぼう かばちのみそしる	★ごはん さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう しおさば あつあげ みそ	にんじん ごぼう かばちや ★こまつな たまねぎ	707	32.8	24.6
						スチコンを使った焼き魚の「さばの塩焼き」が初登場です。さばには血液をさらさらにする効果があります。		
22	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース りんご(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	648	18.7	16.2
						給食のカレーは、給食室で手作りしたルーと、あま味や風味を加えるかくし味のりんごがおいしさのひけつです。		
24	水	くろざとうばん ぎゅうにゅう 【新】ほうれんそうオムレツの ホワイトソース シェフのミネストローネ	くろざとうパン でんぷん オリーブあぶら ミックスビーンズ	☆ぎゅうにゅう ベーコン ほうれんそうオムレツ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト(かん) corn(とうもろこし)	624	23.3	27.3
						今日の給食で使っているオリーブ油は、イタリアなどの地中海に面した地域でよく採れるオリーブの実をしぼって作られる油です。		
25	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに じゃがいものあかじそいため とうがんとけいにくの すましじる	★ごはん さんおんとう じゃがいも あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば けいにく	しょうが しそ にんじん ★こまつな とうがん	682	30.4	21.1
						9月の北九州市減塩推進月間にちなみ、かつお節とこんぶのだしをきかせたすまし汁を取り入れています。だしのおいしさを味わいましょう。		
26	金	【新】スパイシーナン (ナン[けんさんこむぎこ]) ぎゅうにゅう コーンチャウダー メロンクリーム ソーダふうゼリー	☆ナン レンズまめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも マーガリン メロンクリームソーダふうゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん トマト(かん) えだまめ たまねぎ corn(とうもろこし)	700	27.8	19.4
						「スパイシーナン」は、とりひき肉や野菜などを使ったピザソース風の具を、ナンにつけて食べる新こん立です。		
29	月	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム ツナのカレーソースペンネ やさいのオイスターソースいため	☆パン いちごジャム マカロニ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ	616	23.5	21.7
						パンの先に似た形をしたパスタの一種のペンネに、ツナと野菜をカレー風味でにこんだソースがかよからみです。		
30	火	てつぶんもりもりふかがわめし ふうまぜごはん ぎゅうにゅう 【新】しおちゃんこ	★ごはん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう あさり とうふ あぶらあげ とりにくだんご	にんじん ★こまつな しょうが ごぼう キャベツ しろねぎ ほししいたけ	607	23.5	18.0
						「ちゃんこ」とは、力士たちが食べる料理で、ももとは大きなべてにこむ料理として知られていました。		

	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	646	24.9	21.5	356	92	3.0	262	0.48	0.56	29	5.9	2.2
給食の基準量	650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

お知らせくおしい給食大作戦>

市内の全小学校にスチームコンベクションオープンが設置されました。8・9月は、これまで提供できなかった照り焼きバーガーや焼きギョーザ、さばの塩焼き、ペリペリチキンを献立に取り入れています。10月以降もスチームコンベクションオープンを活用した新献立が登場します。お楽しみに!!

【保護者の皆様へ】

災害に備えよう

9月1日は「防災の日」

8月30日～9月5日は「防災週間」

日本は、地震、津波、豪雨、台風など、自然災害が多い国です。

災害はいつ起こるか分かりません。

家族で食料・飲料などの備蓄が十分にあるか確認したり、非常用持ち出しバックを準備したり、災害が起きる前にできることをしておきましょう。



最低3日分、できれば7日分の備蓄が必要です！

災害後は、電気やガス、水道などのライフラインの復旧まで1週間以上、食料支援まで数日かかることが予想されます。防災用の非常食など、特別なものを用意するのではなく、普段よく食べているもので、保存のきくものを備えるようにしましょう。

<備えるもの>

① 水



1人1日3リットルが目安。

水は命の維持に欠かせません。直接飲用する水は最低1人1日1リットル必要で、調理などに使用する水も含めると3リットルが目安です。

② カセットコンロ・カセットボンベ



1人1週間で6本が目安。

調理はもちろん、お湯を沸かしたり、暖をとったりすることができます。

(カセットボンベの使用期限:約7年)

③ 食料品



- ・米、レトルトご飯、ロングライフパン
- ・乾麺(そうめん、うどん、パスタなど)
- ・肉・魚・豆・野菜・果物の缶詰
- ・カレーなどのレトルト食品
- ・切り干しだいこんなどの乾燥野菜
- ・日持ちする野菜
- ・カップ麺、フリーズドライのスープ
- ・シリアル、お菓子、乾パン など

ローリングストック(日常備蓄)をしましょう

ローリングストックとは、普段食べているものを少し多めに買って置き、普段の食事で食べながら、食べた分だけ買い足す方法です。



9月は「北九州市減塩推進月間」です



日本の食生活には、みそやしょうゆなどの調味料が欠かせませんが、気が付かないうちに塩分をとり過ぎているかもしれません。塩分をとり過ぎると、高血圧症などの原因となり、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

だしのうま味や、素材の味を生かすことで、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。

ご家庭でも、うす味(=減塩)を心がけましょう。

～給食での減塩の取り組み～

最新情報・レシピは
ホームページをご覧ください。

【公式】
Instagram



学校給食献立レシピ
コンクール受賞献立



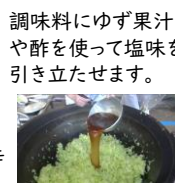
給食レシピ集



香辛料や酢などの
酸味を利用する。



カレー粉の香りと辛みをプラスします。



調味料にゆず果汁や酢を使って塩味を引き立たせます。



だしをきかせる。
汁物は具たくさんにする。



具たくさんにすることで、塩分の多い汁の量を減らし、野菜を多く摂ることができます。

いりこやこんぶ、かつお節、干しいたけなどのだしのうま味を使って、おいしく仕上げています。



旬の食材を使う。



おいしくて栄養価が高い旬の食材や地場産物を使っています。

<だしをきかせた和食献立>

北九州市減塩推進月間にちなんで、こんぶとかつお節のだしをきかせ、旬の冬瓜を使った「冬瓜と鶏肉のすまし汁」を取り入れています。



塩分が少なくてもおいしく食べられるよう、様々な工夫をしています。