



令和7年8・9月分中学校給食献立表



8・9月は、夏の疲れから体を回復させるため、体の調子を整える働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	献立	材 料						エネルギー	たんぱく質	脂質
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		kcal	g	g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ		
8/27	水	【新】焼肉どんぶり	牛肉		にんじん ★小松菜	しょうが たまねぎ	★ご飯 砂糖	油	771	24.6	24.4
		牛乳		☆牛乳							
		藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	★わかめ		たまねぎ ☆えのきだけ					
		パインアップル(缶)			パインアップル(缶)					「焼肉どんぶり」は、牛肉と野菜を炒めて甘辛く味付けしています。ご飯にのせていただきます。	
8/28	木	【新】照り焼きサンド	ハンバーグ				パン 砂糖 でん粉		811	34.7	30.5
		牛乳		☆牛乳							
		フライドポテト					じゃがいも	油			
		夏野菜のABCスープ			にんじん ピーマン トマト(角切り)缶	たまねぎ キャベツ	マカロニ レンズ豆	油		ハンバーグを砂糖、みりん、しょうゆで照り焼きにしています。パンにはさんで「照り焼きサンド」にして食べましょう。	
8/29	金	【新】831すきっちゃんチキンライス	鶏肉		にんじん ピーマン トマト(角切り)缶	たまねぎ ★たけのこ corn(とうもろこし)	★ご飯 砂糖	油	804	27.2	20.6
		牛乳		☆牛乳							
		ジャーマンサラダ	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ			
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料						8月31日の野菜の日になんだ「831(やさい)すきっちゃんチキンライス」は、北九州市産のたけのこの食感がアクセントになり、野菜をおいしく食べることができます。	
1	月	ご飯					★ご飯		813	27.2	27.4
		牛乳		☆牛乳							
		ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(子持ち)				油			
		あさり入りひじきの炒め煮	あさりの佃煮	ひじき	にんじん		三温糖	油		あさりやひじきには、カルシウムや鉄など、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。	
2	火	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜	キャベツ たまねぎ					
		【新】スパイシーナン (ナン【県産小麦粉】)	鶏ひき肉		にんじん トマト(角切り)缶	えだ豆 たまねぎ	☆ナン レンズ豆 砂糖 でん粉	油	825	33.3	22.2
		牛乳		☆牛乳							
		コーンチャウダー	豆乳	脱脂粉乳		corn(とうもろこし) たまねぎ	じゃがいも	マーガリン		「スパイシーナン」は、鶏ひき肉や野菜などを使ったビザソース風の具を、ナンにつけて食べる新献立です。	
3	水	メロンクリームソーダ風ゼリー					メロンクリームソーダ風ゼリー				
		ご飯					★ご飯		785	34.0	22.3
		牛乳		☆牛乳							
		さばのしょうが煮	さば			しょうが	三温糖				
4	木	じゃがいもの赤じそ炒め			しそ粉		じゃがいも	油			
		冬瓜と鶏肉のすまし汁	鶏肉		にんじん ★小松菜	冬瓜	でん粉			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。	
		減量ご飯					★ご飯		831	31.3	19.4
		牛乳		☆牛乳							
5	金	さげふりかけ	さげふりかけ								
		焼きそば	豚肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ キャベツ	中華めん	油			
		シューマイ	シューマイ							福岡県産を含む、九州産の温州みかんを使ったジュースで、ビタミンCや水分を補給しましょう。	
		いりごのからめ和え		いりご			砂糖	油			
6	土	みかんジュース				みかんジュース					
		麦ご飯					★麦ご飯		817	28.2	21.5
		牛乳		☆牛乳							
		【新】チンジャオロース	豚肉		にんじん ピーマン	★たけのこ たまねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油		「チンジャオロース」は、中国語でピーマンと肉を細く切って炒めた料理という意味です。	
7	土	焼きギョーザ	ギョーザ					油			
		卵とコーンのスープ	卵			たまねぎ きくらげ corn(とうもろこし)	でん粉				
		パン					パン		803	27.5	30.5
		牛乳		☆牛乳							
8	月	ミックスジャム					ミックスジャム				
		【新】ほうれんそうオムレツの ホワイトソース	ほうれんそうオムレツ 豆乳 みそ			たまねぎ	でん粉	オリーブ油			
		粉ふきいも					じゃがいも			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。	
		シェフのミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト(角切り)缶	たまねぎ キャベツ corn(とうもろこし)	ミックスピーズ	オリーブ油			
9	火	鉄分もりもり深川めし風混ぜご飯	あさり 油揚げ		にんじん ★小松菜	しょうが ごぼう	★ご飯 三温糖	油	788	30.6	22.0
		牛乳		☆牛乳							
		【新】塩ちゃんこ	鶏肉 団子 豆腐		にんじん	キャベツ 白ねぎ 干しいたけ				「ちゃんこ」とは、力士たちが食べる料理のことで、大きな鍋で煮込む料理が広く知られています。	
		かぼちゃの含め煮			かぼちゃ		三温糖				
10	水	ご飯					★ご飯		831	34.1	22.8
		牛乳		☆牛乳							
		ホキのさっぱりソテー	ホキ			かぼす果汁	小麦粉 砂糖 でん粉	油			
		【新】チーズ入りミートポテト	鶏ひき肉	きざみチーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも でん粉	油		「チーズ入りミートポテト」は、これまでのミートポテトにコクのあるチーズを加えてアレンジした献立です。	
11	木	ベーコン入り豆乳スープ	ベーコン みそ 豆乳		にんじん	たまねぎ キャベツ ☆しめじ		油			

★＝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	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ		
11	木	親子どんぶり	鶏肉 厚揚げ 卵		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	★ご飯 三温糖	油	851	40.0	29.8
		牛乳		☆牛乳							
		焼きししゃも		ししゃも(子持ち)							
		キャベツともやしの ピリ辛ごま酢炒め			☆もやし キャベツ	砂糖	ごま 油				
12	金	ご飯					★ご飯		782	31.8	20.8
		牛乳		☆牛乳							
		わかめふりかけ		わかめふりかけ							
		厚焼卵	厚焼卵								
		てんぷらの甘露煮	てんぷら		こんにゃく	三温糖					
		沢煮椀	豚肉	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ 白ねぎ 干しいたけ	じゃがいも			「沢煮椀」の「沢」は「たくさん の」という意味があり、数 多くの食材を千切りした具だ くさんの汁物です。		
16	火	小さいパン					パン		831	31.3	34.5
		牛乳		☆牛乳							
		スライスチーズ		スライスチーズ							
		いわしカリカリフライ		いわしカリカリフライ(子持ち)				油			
		【新】いろどりナポリタン キャベツのアーモンド炒め	ベーコン	粉末チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	スパゲッティ	油 アーモンド 油			
17	水	ご飯					★ご飯		828	30.8	22.6
		牛乳		☆牛乳							
		豚肉とじゃがいもの含め煮 納豆(たれ付)	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油			
		キャベツとツナの炒め物	納豆		にんじん	キャベツ		油			
18	木	ご飯					★ご飯		838	25.5	28.2
		牛乳		☆牛乳							
		【新】フィッシュフライ 野菜タルタルソース	ホキフライ			キャベツ corn(とうもろこし)		油 ノンエッグマヨネーズ			
		【新】じゃがいもとトマトのチーズ焼き 野菜スープ	ベーコン	シュレットチーズ	トマト		じゃがいも				
19	金	ご飯					★ご飯		819	35.8	26.7
		牛乳		☆牛乳							
		さばの塩焼き	塩さば								
		きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん かぼちゃ ★小松菜	ごぼう たまねぎ	三温糖	ごま 油			
22	月	ご飯					★ご飯		809	33.3	25.2
		牛乳		☆牛乳							
		レバーのバーベキューソース和え キャベツのじゃこ炒め	鶏レバー			りんご かぼす果汁 キャベツ	砂糖	油 油			
		とんこつはるさめスープ	焼き豚	にんじん チンゲンサイ	corn(とうもろこし) きくらげ	はるさめ					
24	水	ご飯					★ご飯		828	33.3	29.3
		牛乳		☆牛乳							
		ジャアチャンドウフ風 厚揚げの炒め物	鶏ひき肉 厚揚げ	にんじん 小松菜	たまねぎ きくらげ	砂糖 でん粉	油				
		にんじんシリシリ(ごま入り) アーモンドいりこ	まぐろ油漬	にんじん			ごま 油 アーモンドいりこ				
25	木	ご飯					★ご飯		799	31.7	19.0
		牛乳		☆牛乳							
		【新】ベリベリチキン	鶏肉				はちみつ でん粉				
		【新】豆と野菜の煮こみ 「チャカラカ」	鶏肉	ピーマン にんじん トマト(角切り)缶	たまねぎ	ミックスビーンズ レンズ豆 砂糖	油				
		【新】ソーセージのスープ 「ボーアウォースのスープ」 冷凍パイ	フランクフルトソーセージ	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも					
26	金	チキンカレーライス	鶏肉	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	★ご飯 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	883	29.2	24.8	
		牛乳		☆牛乳							
		ゆで卵	卵								
		ミックスフルーツ				りんご(缶) 黄桃(缶) パインアップル(缶)					
29	月	麦ご飯					★麦ご飯		839	35.8	23.9
		牛乳		☆牛乳							
		麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 みそ		しょうが たまねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油				
		ナムル あさりの佃煮		にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ごま油				
30	火	小さいパン					パン		877	34.1	34.3
		牛乳		☆牛乳							
		チョコ大豆クリーム ツナのカレーソースペンネ						チョコ大豆クリーム 油			
		野菜のオイスターソース炒め ヨーグルト	まぐろ油漬	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ	マカロニ 砂糖	油				
			ヨーグルト								

	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	820	31.5	25.3	436	123	3.9	343	0.67	0.66	38	7.7	2.9
給食の基準量	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5未満

【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、普段の食事では食べながら、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



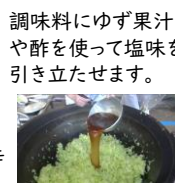
給食レシピ集



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。