



令和7年8・9月分特別支援学校給食献立表



8・9月は、暑い時期に体の調子を整えるはたらきのある野菜を取り入れ、夏の疲れから体を回復させます。
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。



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	こんだて(そしやく食)
			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		
8/27	水	【新】やきにくどんぶり ぎゅうにゅう うまからスープ ぶどうゼリー 	★ごはん さとう あぶら ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ★わかめ	にんじん ★こまつな しょうが たまねぎ しろねぎ	582	なんばん ぎゅうにゅう 【新】やきにくどんぶり
						723	うまからスープ ぶどうゼリー
8/28	木	パン ぎゅうにゅう いちごジャム フライドポテト にくだんごとたまごのスープ	パン いちごジャム じゃがいも あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう ミートボール たまご	にんじん ★こまつな たまねぎ	609	パン ぎゅうにゅう いちごジャム
						791	フライドポテト にくだんごとたまごのスープ
8/29	金	831ドライカレー ぎゅうにゅう リエージュふうサラダ かくチーズ  野菜の日献立	★ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく あらびきウインナー チーズ	にんじん ピーマン トマト しょうが たまねぎ さやいんげん	577	なんばん ぎゅうにゅう 831ドライカレー
						714	リエージュふうサラダ かくチーズ
9/1	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース きんぴらごぼう あつあげのみそしる  歯によい献立	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう ごま	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あつあげ みそ	にんじん ごぼう こまつな たまねぎ キャベツ	610	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルタルソース
						777	きんぴらごぼう とうふのみそしる
2	火	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーマレード ひきにくとたまごのトマトにこみ コーンチャウダー メロンクリームソーダふうゼリー	☆パン オレンジマーマレード あかいんげんまめ さとう でんぶん あぶら 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 ぶたひきにく あらびきウインナー とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん トマトピューレ たまねぎ うらごしコーン	671	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーマレード
						850	ミートボールとたまごのトマトにこみ コーンチャウダー メロンクリームソーダふうゼリー
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため じゃがいもとピーマンのいためもの とうがんととうふのすましじる だしをきかせた 和食献立	★ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく	にんじん しょうが たまねぎ ピーマン ★こまつな とうがん	574	なんばん ぎゅうにゅう ミートボールのしょうがいため
						726	じゃがいもとピーマンのいためもの とうがんととうふのすましじる
4	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム やしそば あげギョーザ にまめ	パン くろまめきなこクリーム ちゅうかめん あぶら きんときまめ さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら ギョーザ	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ	717	ちいさいパン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム
						957	やしそば あげギョーザぎんあん にまめ
5	金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース たまごスープ ムース	★ごはん さとう あぶら でんぶん ムース	☆ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ピーマン さやいんげん しょうが たまねぎ ほうれんそう きくらげ	609	なんばん ぎゅうにゅう チンジャオロース
						747	たまごスープ ムース
8	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】スクランブルエッグ ソイソース ミネストローネ	くろざとうパン りんごジャム でんぶん あぶら マーガリン オリーブあぶら マカロニ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご みそ とうにゅう チーズパウダー	★こまつな たまねぎ トマト(かん) ピーマン	600	くろざとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム
						730	【新】スクランブルエッグ ソイソース こまつなソーテ ミネストローネ
9	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに にんじんシリシリ(ごまいり)	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ、まぐろあぶらづけ	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ きくらげ	598	なんばん ぎゅうにゅう とうふいりちゅうかふうに
						762	にんじんシリシリ(ごまいり)
10	水	パン ぎゅうにゅう いちごジャム 【新】チーズいりミートポテト なつやさいスープ チョコレートプリン	パン いちごジャム じゃがいも でんぶん あぶら あかいんげんまめ チョコレートプリン	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく クッキングチーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース トマト(かん) ピーマン キャベツ	588	パン ぎゅうにゅう いちごジャム
						739	【新】チーズいりミートポテト なつやさいスープ チョコレートプリン

★＝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	ざいりよう			エネルギー kcal	こんだて(そしやく食)
			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		
11	木	おやこどんぶり ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる	★ごはん さんおんとう あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご みそ ★わかめ	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ	601	たまごのなんばん ぎゅうにゅう おやこどんぶり じゃがいものみそしる
						765	
12	金	チキンライス ぎゅうにゅう 【新】ジャーマンサラダ ヨーグルト	★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 あらびきウインナー ヨーグルト	にんじん トマト(かん) グリーンピース たまねぎ	663	なんばん ぎゅうにゅう チキンライス
						827	【新】ジャーマンサラダ ヨーグルト
16	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム ちゅうかミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため	パン チョコだいちずクリーム スパゲッティ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら ローストアーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが しろねぎ ★こまつな キャベツ	617	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいちずクリーム
						807	ちゅうかミートソーススパゲッティ やさいのアーモンドいため
17	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツのごまずいため	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	614	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう
						760	ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツのごまずいため
18	木	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム チキンナゲット ガーリックソテー ミルファンティ	パン ブルーベリージャム あぶら	☆ぎゅうにゅう チキンナゲット たまご チーズパウダー	にんじん ピーマン たまねぎ ほうれんそう	632	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム
						820	チキンナゲットコンソメソース ガーリックソテー ミルファンティ
19	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに じゃがいものきんぴら かぼちゃのみそしる	★ごはん じゃがいも さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう いわしのしょうがに みそ あつあげ	かぼちゃ ★こまつな たまねぎ	582	なんばん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに
						789	じゃがいものいために かぼちゃのみそしる
22	月	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レパールのオーロラソース しらすいりキャベツソテー とうふのちゅうかふうスープ	パン ミックスジャム さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー しらすぼし ぶたにく とうふ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ きくらげ	654	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム
						852	レパールのオーロラソース しらすいりキャベツソテー とうふのちゅうかふうスープ
24	水	ごはん ぎゅうにゅう 【新】こまつなとたまごのいためもの しおちゃんこ かくチーズ	★ごはん でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう たまご けいにく とうふ あぶらあげ チーズ	★こまつな にんじん キャベツ しろねぎ ほししいたけ	626	なんばん ぎゅうにゅう 【新】こまつなとたまごのあんかけ
						783	しおちゃんこ かくチーズ
25	木	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム 【新】ペリペリチキン 【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》	パン ミルククリーム はちみつ でんぶん あぶら じゃがいも あかいんげんまめ さとう	☆ぎゅうにゅう けいにく あらびきウインナー	ピーマン にんじん トマト(かん) たまねぎ キャベツ	643	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム
						798	【新】ペリペリチキンナゲット 【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》
26	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう キャロットラペ	★ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン さとう ローストアーモンド オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース あまなつかん(かん)	624	なんばん ぎゅうにゅう ポークカレーライス
						799	キャロットラペ
29	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル アセロラゼリー	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま アセロラゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ みそ	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ	644	なんばん ぎゅうにゅう マーボーどうふ
						809	ナムル アセロラゼリー
30	火	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ 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 ペンネマカロニ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたひきにく	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	563	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ
						760	カレーソースツイスト やさいのオイスターソースいため

		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	617 (620)	23.6 (20.2~31.0)	21.6 (13.8~20.7)	360 (330)	92 (48)	3.2 (3.0)	299 (200)	0.51 (0.40)	0.55 (0.40)	34 (25)	6.2 (4.5以上)	2.1 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	30.3 (25.7~39.5)	26.9 (17.6~26.3)	406 (430)	122 (114)	4.1 (4.5)	420 (300)	0.67 (0.50)	0.66 (0.60)	44 (35)	8.7 (7.0以上)	2.8 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	30.3 (25.7~39.5)	26.9 (17.6~26.3)	406 (340)	122 (124)	4.1 (4.0)	420 (310)	0.67 (0.50)	0.66 (0.60)	44 (35)	8.7 (7.5以上)	2.8 (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、非常用持ち出し用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リットル必要です。

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、普段の食事で食べながら、食べた分だけ買い足す方法です。

日常備蓄

減った分を
買い足す



普段の食事
食べる・飲む

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



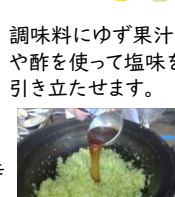
給食レシピ集



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。