



# 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働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	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			
8/27	水	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 アセロラゼリー	★ごはん さとう あぶら アセロラゼリー	☆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 しろねぎ	597	19.1	19.7
						735	23.3	24.3
8/28	木	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム ハンバーグのてりやきソース フライドポテト なつやさいスープ	パン あまおういちごジャム さとう でんぶん じゃがいも あぶら あかいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	トマト(かん) にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	645	24.8	25.6
						814	30.9	32.0
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 クリームヨーグルトバナナ	★ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう とりひきにく ベーコン クリームヨーグルトバナナ	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	601	19.3	15.9
						731	23.0	18.4
9/1	月	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 あつあげのみそしる	★ごはん あぶら タルタルソース さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) てんぷら ひじき あつあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	620	19.3	23.8
						768	24.8	27.4
2	火	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーレード <span style="background-color: #FFDAB9;">お楽しみ献立</span> ひきにくとまめのトマトにこみ 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 あかいんげんまめ オレンジマーレード 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 あいびきにく ベーコン 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	709	25.7	24.1
						889	33.0	30.2
3	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき じゃがいもとピーマンのいためもの とうがんとけいにくのみそしる	★ごはん さんおんとう じゃがいも さとう あぶら でんぶん	☆ぎゅうにゅう さば けいにく	にんじん ピーマン たまねぎ ★こまつな とうがん	681	29.5	22.6
						782	32.5	23.6
4	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ やきそば ポークシューマイ みかんゼリー	パン ちゅうかめん あぶら みかんゼリー	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく てんぷら ポークシューマイ	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ	635	28.7	23.1
						859	39.3	30.8
5	金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース あげギョーザ たまごとコーンのスープ	★ごはん さとう あぶら でんぶん	☆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 さやいんげん しょうが たまねぎ うらごしコーン きくらげ	597	20.6	19.2
						807	28.0	25.7
8	月	くろぎとうパン ぎゅうにゅう りんごジャム スクランブルエッグ ソイソース ミネストローネ	くろぎとうパン 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 なまクリーム とうにゅう ベーコン チーズパウダー	★こまつな たまねぎ トマト(かん) ピーマン	634	24.9	25.2
						772	30.3	31.4
9	火	ごはん ぎゅうにゅう おちゃふりかけ とうふいりちゅうかふうに にんじんシリシリ	★ごはん おちゃふりかけ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ まぐろスープに	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ きくらげ	588	25.0	18.5
						737	31.3	22.7
10	水	パン ぎゅうにゅう はちみつ 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 チョコレートプリン	パン はちみつ じゃがいも でんぶん あぶら 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 ベーコン みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	664	23.3	23.7
						825	29.2	29.1
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	607	24.8	20.1
						765	31.3	25.2

★=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			
12	金	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	★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) たまねぎ グリンピース	673	24.1	20.5
						831	29.6	25.0
16	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト ちゅうかミートソースパゲッティ やさしいアーモンドいため	パン チョコアンドホワイト 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 しらすぼし	にんじん たまねぎ ★なす ほししいたけ しょうが しろねぎ ★こまつな キャベツ	613	24.6	23.7
						796	31.9	29.1
17	水	ごはん ぎゅうにゅう なっとう(かつおぶし) 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 かつおぶし 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 キャベツ	651	23.6	20.3
						804	27.7	24.3
18	木	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム しろみぎかなのフライ (ちゅうのうソース) ガーリックソテー コンソメスープ	パン ブルーベリージャム あぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ホキフライ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ セロリー	589	22.0	18.2
						725	26.4	22.4
19	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか きんぴらごぼう かぼちゃのみそ	★ごはん さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう いわしのおかかにあつあげ みそ	にんじん ごぼう かぼちゃ ★こまつな たまねぎ	587	22.3	19.3
						838	34.0	31.1
22	月	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのパーベキューソースあえ しらすいりキャベツソテー 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 しらすぼし やきぶた	りんご かぼすかじゅう キャベツ チンゲンサイ にんじん しろねぎ きくらげ	606	29.3	20.9
						774	37.7	25.8
24	水	こまつなたちのまぜごはん ぎゅうにゅう しおちゃんこ とうにゅうパンナコッタ	★ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら とうにゅうパンナコッタ	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに けいにく とうふ あぶらあげ	にんじん ★こまつな ほししいたけ キャベツ しろねぎ ☆しいたけ	583	25.6	16.5
						713	32.3	19.7
25	木	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム ペリペリチキン まめとやさしいのにこみ 《チャカラカ》 ソーセージのスープ 《ポーアウオースのスープ》	パン ミルククリーム はちみつ でんぶん あかいんげんまめ さとう あぶら じゃがいも	☆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 トマト(かん) たまねぎ キャベツ	637	25.3	27.1
						782	32.4	31.5
26	金	ビーフカレーライス 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 ぎゅうにく	にんじん たまねぎ りんご グリンピース おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	643	17.6	19.6
						817	21.3	24.0
29	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	★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 あいびきにく だいず とうふ みそ	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ	612	26.5	21.4
						770	33.8	26.7
30	火	ちいさいばん(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう ソフトチーズ ツナのカレーソースペンネ やさしい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 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	566	24.7	20.6
						753	32.5	26.3

		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	623 (620)	23.9 (20.2~31.0)	21.3 (13.8~20.7)	358 (330)	95 (48)	2.9 (3.0)	285 (200)	0.48 (0.40)	0.55 (0.40)	34 (25)	6.3 (4.5以上)	2.2 (2.0未満)
	中学部	786 (790)	30.3 (25.7~39.5)	26.4 (17.6~26.3)	401 (430)	124 (114)	3.7 (4.5)	387 (300)	0.61 (0.50)	0.64 (0.60)	43 (35)	8.5 (7.0以上)	3.0 (2.5未満)
	高等部	786 (790)	30.3 (25.7~39.5)	26.4 (17.6~26.3)	401 (340)	124 (124)	3.7 (4.0)	387 (310)	0.61 (0.50)	0.64 (0.60)	43 (35)	8.5 (7.5以上)	3.0 (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あります。

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。



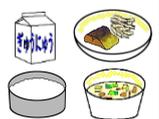
旬の食材を使う。



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。