



令和7年6月分小学校給食献立表



6月は、蒸し暑い梅雨の時期にちなんで保存食を取り入れ、先人の知恵を知らせます。
また、歯と口の健康週間にちなんで献立を取り入れ、歯と口の健康によい食材を知らせます。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

		ざいりよう			エネルギー			
日	曜	こんだて	おもにエネルギーの もとなるもの	おもにからだを つくるもとなるもの	おもにからだのちようしを とどのえるもとなるもの	kcal	たんぱく質 g	脂質 g
						ひとくちメモ		
2	月	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム 【新】くろごまいり ごしきからめあえ あいのしまさん わかめととうふのスープ	☆パン あまおういちごジャム こむぎこ ★じゃがいも さとう あぶら くろごま	☆ぎゅうにゅう だいず プレスハム とうふ ★わかめ	にんじん グリンピース ★たまねぎ しろねぎ	668	25.5	26.5
					「あまおう」は、福岡県で生まれたいちごの品種です。「赤い丸い大きいうまい」の頭文字と、「いちごの王様になるように」という願いから名づけられています。			
3	火	えびクリームライス ぎゅうにゅう 【新】アーモンドいり ドレッシングキャベツ パリパリいりこ	★ごはん こむぎこ マーガリン アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく えび だっしふんにゅう ふんまつチーズ パリパリいりこ	にんじん ピーマン ★たまねぎ しょうが マッシュルーム ☆キャベツ パインアップル(かん)	664	24.7	20.4
					シャキシャキしたキャベツとパリパリのアーモンドの食感に、パインアップルの甘さが合わさった新こん立です。色々な味と食感を楽しみながら食べましょう。			
4	水	ちいさいはいがパン ぎゅうにゅう スライスチーズ 【新】ジャージャーめん 【新】キャベツとにらの じゃこいため	ワールドツアー2025 (中国)  はいがパン ちゅうかめん さんおんとう でんぷん ごまあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたひきにく みそ しらすばし	にんじん しょうが ☆cucumber(きゅうり) ★たまねぎ ほししいたけ しろねぎ にら ☆キャベツ	661	29.1	26.6
					「ジャージャーめん」は、めんの上に肉みそをかけて食べる中国の北京(ペキン)地方の家庭料理です。きゅうりのシャキシャキとした食感がアクセントになっています。肉みそとめんを混ぜて食べましょう。			
5	木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】もぐもぐかんろに なっとうのりつくだに むらくもじる	★ごはん さんおんとう でんぷん	☆ぎゅうにゅう てんぷら なっとう のりつくだに けいにく たまご	にんじん ごぼう こんにやく ★こまつな ★たまねぎ	615	27.2	15.8
					食べ物をよくかんで食べると、歯と口の健康を保つ「だえき」がたくさん出ます。よくかむことを意識しながら、「もぐもぐかんろに」を食べましょう。			
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃが いそかあえ	★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 きざみのり	にんじん さやいんげん しょうが ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	579	18.9	13.2
					豆板じゃんを使った「びり辛肉じゃが」を食べると、体にこもった熱が汗と共に体の外に出やすくなり、熱中しょうを予防します。			
9	月	キャロットパン ぎゅうにゅう 【新】けいにくと なつやさいのソテー 【新】しんじゃがのクラムチャウダー	キャロットパン さとう でんぷん あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン あさり だっしふんにゅう	にんじん ピーマン ★たまねぎ とうもろこし ☆キャベツ	645	24.8	27.6
					あさは英語で「clam(クラム)」と言います。あさりと若松区産の新じゃがいも、牛乳などを使った「新じゃがのクラムチャウダー」は、具だくさんで栄養満点です。			
10	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ 【新】きゅうりとこんにやくかてんの そくせきづけ(ごまいり) かぼちゃのみそしる	★ごはん あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう あじフライ こんにやくかてん きざみこんぶ あつあげ みそ ★わかめ	☆cucumber(きゅうり) かぼちゃ ★たまねぎ	662	23.5	19.5
					「鰯(あじ)」は、5月から8月にかけてが旬(しゅん)の魚で、給食では、特にフライが人気です。旬の食材をよくかんで味わいましょう。			
11	水	ライむぎパン ぎゅうにゅう チョコだいきり 【新】ツナチーズじゃがいも シェフのミネストローネ	ライむぎパン チョコだいきり ★じゃがいも ミックスビーンズ オリーブあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに きざみチーズ ベーコン	バジル にんじん トマト(かん) ピーマン ★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	642	23.1	28.1
					「ツナチーズじゃがいも」はコンソメでたツナとじゃがいもに少しけたチーズがよく合い、バジルの香りで風味よく仕上がっています。			
12	木	【新】もずくどん ぎゅうにゅう チャンブルー すいか	★ごはん さんおんとう でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく もずく しめどうふ まぐろあぶらづけ	にんじん ★こまつな ★たまねぎ しょうが とうもろこし ☆もやし すいか	622	23.4	17.8
					4月から6月が旬(しゅん)のもずくをたっぷり使用した「もずくどん」は、カラフルな見た目が楽しい新こん立です。ご飯との組み合わせを味わいながら食べましょう。			
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ジアチャんどうふふう あつあげのいためもの シューマイ ナムル	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ シューマイ	にんじん ほうれんそう ★たまねぎ きくらげ ★たけのこ ☆もやし	656	26.2	21.7
					「シューマイ」は、中華(ちゅうか)料理「点心(中国の軽食)」の一つで、中国では家庭で皮から手作りすることが多いそうです。			

★=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	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 ととのえるもとになるもの	kcal	g	g					
						ひとくちメモ							
16	月	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリーマーガリン ツナのカレーソース スパゲッティ ひじきのペペロンチーノ	パン ブルーベリーマーガリン スパゲッティ さとう あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン ひじき	にんじん ★たまねぎ グリーンピース えだまめ どうもろこし	653	24.2	27.4	今は旬(しゅん)の果物「ブルーベリー」 には、目のつかれをとる働きのあるアントシアニンという成分が多くふくまれています。				
17	火	ちゅうかあんかけどんぶり (むぎごはん) ぎゅうにゅう あつあげのふくめに	★むぎごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく てんぷら あつあげ	にんじん こまつな しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ しろねぎ えだまめ	639	23.8	18.2	枝豆は5月ごろから出回り、7～8月に 旬(しゅん)をむかえます。「厚あげのふく めに」に加えて、味や食感だけでなく、 いろどりよく仕上げています。				
18	水	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンカツカボナータぞえ やさしいスープ	シェフの北キューミツ星献立 パン りんごジャム さとう あぶら オリーブあぶら レンズまめ	☆ぎゅうにゅう チキンカツ	にんじん トマト(かん) ピーマン なす ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ どうもろこし	652	24.6	24.0	「カボナータ」は、夏野菜を使って作る イタリアの家庭的なこみ料理です。学 校給食応えん団の菅沼(すがぬま) シェフが、野菜をたっぷり食べられるこ ん立として給食のために考えてくれまし た。				
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに じゃがいものばいにくあえ すましじる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが ばいにく にんじん こまつな ★たまねぎ ほししいたけ	655	29.0	20.5	昔の人々の知えがつまった保存食の 「梅干し」から種を除いた「梅肉(ばい にく)」で、ゆてたじゃがいもを和えてい ます。				
20	金	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり 【新】かわりマーボー 【新】はるさめごまサラダ	★ごはん ★じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま	☆ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたひきにく みそ	にんじん しょうが ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ どうもろこし	607	20.3	15.0	給食で「マーボー」と言えば、とうふを 使った「マーボーどうふ」ですが、今日 は名前のとおり、じゃがいもやにんじん などの野菜たっぷりの変わり種です。				
23	月	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう おきなわそば にんじんシリシリ(ごまいり) 【新】シークワーサーゼリー	日本全国味めぐり献立 くろざとうパン ごま くろざとう ちゅうかめん シークワーサーゼリー あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ まぐろあぶらづけ	★たまねぎ しろねぎ にんじん	740	26.8	31.4	6月23日の沖縄の「慰霊(いれい)の 日」にちなんで、沖縄県の郷土料理を 取り入れています。				
24	火	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ 【新】レバーとポテトの バーベキューソースあえ ごもくワンドスープ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら ワンタンめん	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ とりレバー かまぼこ	りんご かばすかじゅう にんじん こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	694	27.1	23.2	油でカラッとあげたレバーとじゃがいも を、かばす果じゅうを加えたあま酸っぱ い手作りのバーベキューソースで和え、 じめじめした梅雨(つゆ)の時期に食 欲がわくように工夫しています。				
25	水	【新】ポテトサンド(せわりパン) 〈ちゅうのうソース〉 ぎゅうにゅう 【新】ひらめんビーフンいり さかなだんごスープ	せわりパン ★じゃがいも ひらめんビーフン あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく けいにく さかなすりみだんご	にんじん ★たまねぎ どうもろこし ☆キャベツ ★こまつな きくらげ かばすかじゅう	549	23.5	17.3	ビーフンはお米から作られるめんて、太 くて平たいビーフンはベトナム料理によく 使われます。「平めんビーフン入り魚 団子スープ」は、ベトナム料理の 「フォー」をアレンジした新こん立です。				
26	木	きたきゅうしゅうやさいいっぱい ドライカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう 【新】キラキラレモンの ミックスフルーツ	お楽しみ献立 ★むぎごはん でんぶん あぶら レモンゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく	にんじん ★トマト ★こまつな しょうが ★たまねぎ ★たけのこ みかん(かん) おうとう(かん) りんご(かん)	600	18.2	11.7	北九州市で収かくされたたけのこやた まねぎ、トマト、小松菜を使った「北九州 野菜いっぱいドライカレー」は、平成29 年度の学校給食レシピコンクール入賞 こん立です。				
27	金	パン(けんさんこむぎ) ぎゅうにゅう 【新】チリマト しろいんげんのポタージュ れいとうパイン	☆パン レンズまめ さとう でんぶん あぶら しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりひきにく だっしふんにゅう	にんじん トマト(かん) こまつな バジル ★たまねぎ どうもろこし パインアップル	599	26.0	18.8	野菜がたっぷりでいるどりのよいチリ マトは、トマトの酸味とうま味にとうがら しやにんにくが加わり、食がすすみま す。パンにつけて食べましょう。				
30	月	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツのしょうがいため あさりのつくだに	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご あさりのつくだに	にんじん さやいんげん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ しょうが	655	27.2	19.4	「けい肉」と「卵」が親子関係であるこ とが「おやこに」の名前の由来です。成 長期のみなさんに欠かせないたんぱく 質や鉄、カルシウムなどが豊富な「おや こに」を残さず食べましょう。				
		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	641	24.6	21.1	358	90	3.0	289	0.49	0.55	37	6.3	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

【保護者の皆様へ】

食中毒

を防ごう

食中毒予防の3原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」

食中毒予防には、原因となるウイルスや細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが重要です。給食室での衛生管理から、ご家庭でも取り入れられる食中毒予防のポイントをご紹介します。



つけない

菌を付けないためには、手洗いが大切です。アルコール消毒が有効と思われがちですが、石けんを使ってしっかり汚れをとることで、アルコール消毒の効果が高まります。給食室では、爪ブラシを活用し、菌が残りやすい爪の間までしっかり洗っています。



<手洗いのポイント>

汚れが残りやすい

- ①指先と爪の間
- ②指の間
- ③親指の付け根
- ④手のひらのしわ



を意識して手洗いを行いましょう。

ふやさない

菌を増やさないためには、適切な温度管理が重要です。給食室では、納品時の食材や、加熱した料理の温度確認を行っています。また、調理してから喫食までの時間が短くなるように、調理開始時間を調整しています。

食中毒菌は35℃付近が最も増殖する温度です。食中毒予防のために、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下に保つとよい、とわれています。

<保管のポイント>

- ①食品を購入したらなるべく早く冷蔵（冷凍）庫に保管する
- ②調理後は、なるべく早く食べる（2時間以内）
- ③調理済みのものは、小分けにして保管する

※5度以下で繁殖する菌もあります。冷蔵庫に保管していても、早めに食べきりましょう。



やっつける

付着している菌やウイルスをやっつけるには、十分な加熱が有効です。給食室では、献立ごとに温度計を用いて食材の中心温度を確認しています。

<調理のポイント>

温めなおす時も含め、しっかり加熱する（75℃1分以上）



食品の真ん中までしっかり火を通しましょう。



6月は食育月間です

『食育』は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てるものとされています。また、食育には家庭、学校、地域の連携が欠かせません。学校においては、給食をはじめ、教科等と連携を図り、子ども達の実態に応じた食育を行っています。

「食」に関する話題を取り上げていただき、子ども達の健やかな成長のために一緒に食育をすすめていきましょう。



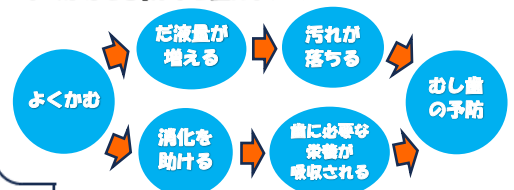
(参考文献：農林水産省HP)



自分の歯を大切に

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康のためには、日常の歯磨きだけでなく、よくかんで食べることが大事だと言われています。

「よくかむこと」はなぜ歯によいの？



給食では、歯と口の健康週間にちなんで、かむことを意識した「もぐもぐ甘露煮」を取り入れています。また、毎月一回歯の健康により栄養素（たんぱく質、カルシウム）を積極的に取り入れた「カミカミ献立」を実施しています。



最新情報・レシピはホームページをご覧ください

【公式】Instagram



学校給食レシピ
コンクール入賞献立



その他 レシピ



昨年度まで掲載していた新献立や学校給食レシピコンクール入賞献立のレシピは市のホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。