



令和7年10月分小学校給食献立表



10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせたり、月見の献立を取り入れ、自然の恵みに感謝する風習を知らせたりします。また、目の愛護デーにちなんで、目によい食品を取り入れています。



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	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの	kcal	g	g	
					ひとくちメモ			
1	水	くろざとうばん ぎゅうにゅう にくだんごのトマトにこみ もちむぎいりやさい たっぷりたべるスープ 野菜の日献立	くろざとうパン さとう あぶら もちむぎ	☆ぎゅうにゅう ミートボール けいにく	トマト(かん) たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし しょうが	589	22.1	21.7
いためた野菜のあまみと、トマト のさわやかな酸味を生かした 「肉団子のトマトにこみ」を味わ いましょう。								
2	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぱうさい あさりのつくだに あつあげのうまからスープ	★ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら あさりのつくだに あつあげ ★わかめ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	606	23.8	17.0
給食のお米は、福岡県産のブラ ンド米「夢つくし」を使っていま す。毎年10月ごろから新米に切 りかわります。								
3	金	【新】コロコロバジルチキンと カポナータのサンド (せわりパン) ぎゅうにゅう 【新】たまごとキャベツの スープ	せわりパン こむぎこ さとう あぶら レンズまめ でんぶん	☆ぎゅうにゅう けいにく たまご	バジル トマト(かん) たまねぎ ☆しめじ にんじん ☆キャベツ	611	28.8	22.8
バジルは、イタリア料理に欠かせ ないハーブのひとつで、イタリア で「バジリコ」と呼ばれていま す。香りのよいコロコロバジルチ キンをカポナータと一緒にパン にはさんで食べましょう。								
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら 【新】みたらしさといも つきみじる 行事食 お月見	★ごはん さといも さとう でんぶん あぶら しらたまこ	☆ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら(こもち)	かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ	641	17.6	18.1
10月6日は十五夜です。十五夜 は、月見団子やさといもをお供え し、農作物の収かくに感謝する 風習があります。								
7	火	【新】トマトライス 《ジョロフライス》 ぎゅうにゅう オムレツ クスクススープ ワールドツアー2025 (ケニア)	★ごはん さとう でんぶん あぶら クスクス(こむぎ)	☆ぎゅうにゅう けいにく オムレツ	にんじん トマト(かん) たまねぎ とうもろこし ☆キャベツ	634	23.2	19.0
「ジョロフライス」は、トマト風味 の混ぜご飯です。ナツメグやクミン パウダーでスパイシーに仕上 げています。								
8	水	【新】あじフライサンド (かしわがたパン) ぎゅうにゅう コーンチャウダー ミニりんごゼリー お楽しみ献立	かしわがたパン あぶら じゃがいも マーガリン ミニりんごゼリー	☆ぎゅうにゅう あじフライ ベーコン どうにゅう だっしふんにゅう	☆キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	682	25.8	25.0
魚のこん立の中でも人気のある 「あじフライ」を、ソースで味つけ したキャベツといっしょにパンに サンドしていただきますよう。								
9	木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ひとみいきいき! レバーとやさいのあまずあえ こまつなのみそしる 目の愛護デー 献立	★ごはん さとう でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー あつあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが きくらげ ★こまつな	640	27.9	19.7
10月10日は、目の愛護デーで す。レバーやにんじんにふくまれ るビタミンAは、目の健康をさ くはたらきがあります。								
10	金	ちいさいパン (けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう ミルククリーム やきうどん いりことだいのからめあえ 焼うどんの日 献立	☆パン ミルククリーム かんめん あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし だいず いりこ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ	675	28.8	27.5
北九州市の小倉で生まれた焼 うどんは、戦後、手に入りにく かったそば玉の代わりに、干しう どんを使ったことが始まります。								
16	木	トマトのおんがえしカレー ぎゅうにゅう キラキラミックス フルーツ 大学コラボ献立 (九州栄養福祉大学)	★ごはん こむぎこ はちみつ マーガリン あぶら sweet potato(さつまいも) カクテルゼリー	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんじん しょうが たまねぎ トマト(かん) おとう(かん) パインアップル(かん)	661	18.0	16.1
九州栄養福祉(ふくし)大学の学 生のみなさんが「トマトたっぷ り のカレーが思い出の味となっ てほしい」という思いをこめて考 えたカレーです。								
17	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくとたけのこの ぬかだき 【新】じゃがいもの さっぱりきんぴら すましじる 食育の日 和食献立	★ごはん さんおんどう あぶら じゃがいも ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	★たけのこ こんにやく にんじん かぼすかじゅう ★こまつな たまねぎ	677	21.6	25.0
学校給食えん団の、ぬかだき専門 店「宇佐美商店」の宇佐美さんに アドバイザーをいただいた北九州市の郷 土料理の「ぬかだき」です。豚肉と 市内産のたけのこを使ったこれまで とは違うぬかだきを楽しみましょう。								

★=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	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの	kcal	g	g
						ひとくちメモ		
20	月	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ とうふときのこのスープに キャベツとツナのいためもの ふかしいも	パン あぶら sweet potato(さつまいも)	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく とうふ まぐろあぶらづけ	ほうれんそう たまねぎ きくらげ ☆えのきだけ ☆しめじ にんじん ☆キャベツ	655	30.0	26.3
						今が旬(しゅん)のきのこ類を 使った「とうふときのこのスープ に」や、「ふかしいも」で、秋の味 覚を味わいましょう。		
21	火	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ホキのコロコロ たつたあげ 【新】キャベツのかばすあえ なめことあいのしまさん わかめのみそしる	★ごはん でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ ★わかめ	しょうが にんじん ☆キャベツ かばすかじゅう たまねぎ なめこ	630	23.6	17.2
						たつたあけの赤茶色が、古くか ら紅葉の名所として知られる奈 良県にある竜田(たつた)川に 落ちて流れるもみじの葉に見え ることから、この名前がついてい ます。		
22	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム 【新】ツナのパブリタン クリスピーチーズポテト 【新】やさいの マスタードいため	パン チョコだいたずクリーム スパゲッティ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ふんまつチーズ	にんじん トマトピューレ パジル たまねぎ ☆しめじ とうもろこし ☆キャベツ	684	25.7	28.8
						「クリスピー」は、食べものの食 感が「サクサク」「パリパリ」し ている様子を表す言葉で、じゃが いもとチーズをクリスピーに仕上 げています。		
23	木	【新】どんどうけめし (むぎごはん) ぎゅうにゅう いわしだんごのすましじる	日本全国味めぐり献立 (鳥取県) むぎごはん あぶら	☆ぎゅうにゅう しめどうふ あぶらあげ いわしミニボール	にんじん ごぼう ★こまつな たまねぎ しろねぎ	602	22.3	15.7
						「どんどうけ」は、鳥取県の方 言で「かみなり」を意味します。とう ふを油でいためる時の音がかみ なりの音に似ていることから、と うふと野菜などのたきこみご飯 を「どんどうけ飯」と呼びます。		
24	金	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのかばやき さつまじる みかん 1/2	南九州市交流給食 ★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら sweet potato(さつまいも)	☆ぎゅうにゅう きびなご(こもち) けいにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ ほししいたけ ☆みかん	607	22.7	13.6
						北九州市と南九州市は平成20 年から毎年交流給食を行ってい ます。南九州市で親しまれてい る給食を味わいましょう。		
27	月	こめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう 【新】クリーミービーンズ シチュー アーモンドサラダ	☆こめこパン しろはなまめ しろいんげんまめ ミックスビーンズ マーガリン アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう きざみチーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし ☆キャベツ	600	29.6	22.8
						「クリーミービーンズシチュー」は じっくりとこんだ具に白花豆と白 いんげん豆のペースト、チーズを入 れてクリーミーに仕上げています。		
28	火	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さんまのしおやき キャベツのしょうがいため うちこみじる	★ごはん あぶら うどん	☆ぎゅうにゅう しおさんま てんぷら みそ	☆キャベツ にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが	666	24.4	22.2
						さんまは、秋に旬(しゅん)をむ かえ、刀のような姿をしているこ とから、漢字で「秋刀魚」と書き ます。スチコンを使ってこんがり 焼いています。		
29	水	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム チーズいりスクランブルエッグ レンズまめのとうにゅうスープ	パン ミックスジャム あぶら マーガリン レンズまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご きざみチーズ ベーコン とうにゅう	★ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ ☆キャベツ	665	27.8	25.4
						ジャムは、果物に砂糖を加えて 煮つめることで、長期間保存で きるようにした加工食品です。		
30	木	【新】ふうみゆたかな とりごぼうごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご とうぶじる	小学生レシピコンクール献立 ★ごはん さんおんとう あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく ごもくあつやきたまご とうふ	にんじん ★こまつな ごぼう しょうが だいこん しろねぎ	607	23.1	17.9
						レシピコンクール受賞こん立の 「風味豊かなとりごぼうご飯」 は、ごまの風味やごぼうの香りが よい、地場産の小松菜を彩りよく 使用した混ぜご飯です。		
31	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの ふくめに なっとうくたれつき 【新】あさりとやさいの ごまずいため	★ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう あさりのつくだに	にんじん さやいんげん たまねぎ ☆もやし ☆キャベツ	692	26.8	19.0
						納豆は、蒸した大豆に「納豆き ん」を混ぜ、大豆を発こうさせて 作ります。納豆きんには、消化を 助けるはたらきがあります。		

	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	24.7	21.0	358	92	2.9	271	0.49	0.58	24	5.1	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】

食品ロス

について考えよう



10月は「食品ロス削減月間」
10月30日は「食品ロス削減の日」

◇ 給食での食品ロスを減らす取組 ◇

献立作成

- おいしい給食大作戦やバラエティ豊かな魅力ある献立の充実を図っています。



- 毎月、献立反省や嗜好調査、残食調査等を行い、献立の見直しや、児童生徒の嗜好も考慮した献立を提供しています。



- おいしくて栄養価が高い旬の食材や、新鮮・安心・環境にやさしい地場産物を積極的に取り入れています。



【10月に使用する旬の食材 ・ 地場産食材】

給食室(調理)

- 子ども達の食べやすい大きさに野菜を切ったり、温かいものは温かく提供したり、1番おいしい状態で給食を食べてもらえるように調理しています。



給食や学習の時間

- 給食では、食べる前に量の調整をしたり、苦手な食べ物にもチャレンジするよう、担任の先生が声かけをしたりしています。



- 給食の時間を中心に教育活動全体を通して、食べ物の働きや食事の大切さなど、食に関する指導を行うことで、残さず食べようという意欲につながるようにしています。



北九州市環境マスコットキャラクター
ていたん＆ブラックていたん
©ていたん＆ブラックていたん、北九州市

北九州市では、1人ひとりが実践できる食品ロス削減の取組を「残しま宣言」として掲げています。食品ロスを減らしていくため、「もったいない」という意識をもち、できることから始めてみましょう。

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



新米を味わおう



新米が出回る季節になりました。新米とは、その年に収穫されたお米のことです。新米は水分量が多く、炊き上がりにつやがあり、粘りのある食感や甘味が特徴です。

米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かす大切なエネルギー源です。



また、ごはんはどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのよい献立をつくりやすくなります。



「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。

大切に手をかけて育てられたお米だから、残さず食べたいですね。

米 ← 八十八



北九州市でもお米の栽培がされており、学校給食では市内産の「夢つくし」を使っています。毎年10月頃、新米に切り替わります。

