

※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	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			
3 (月)	パン りんごジャム						パン りんごジャム	909	37.8	34.4
	牛乳		☆牛乳							
	シーフードチャウダー	ベーコン いか えび	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン			
	パンプキンベイクドエッグ	パンプキンベイクドエッグ								
4 (火)	ひよこ豆のサラダ			にんじん	☆キャベツ	ひよこ豆 砂糖	ごま サラダ油	852	33.4	24.5
	ご飯 のり佃煮		のり佃煮			★ご飯				
	牛乳		☆牛乳							
	魚とだいたのみそがらめ	ホキ 大豆 みそ			しょうが	小麦粉 てん粉 三温糖	油			
	さつまいもとりんごのオープン焼き				りんご	さつまいも 三温糖	サラダ油			
5 (水)	五目スープ	かまぼこ		にんじん ★小松菜	はくさい きくらげ			757	30.8	17.2
	ご飯 さけふりかけ	さけふりかけ				★ご飯				
	牛乳		☆牛乳							
	レバーのケチャップ煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
6 (木)	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		886	35.0	30.5
	ワンタンスープ	かまぼこ		にんじん	たまねぎ しょうが はくさい きくらげ	ワンタンめん				
	ご飯					★ご飯				
	牛乳		☆牛乳							
7 (金)	親子煮	鶏肉 厚揚げ 鶏卵		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも 三温糖		806	30.2	20.8
	キャベツと小松菜のじゃこ炒め			★小松菜	☆キャベツ		サラダ油			
	アーモンド						アーモンド			
	あじフライ	あじフライ					油			
11 (火)	キャベツとにんじんのごま和え			にんじん	☆キャベツ	砂糖	ごま	820	30.5	19.2
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ			なめこ だいこん ねぎ					
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ご飯					★ご飯				
12 (水)	牛乳		☆牛乳					834	35.8	22.3
	減量ご飯 胚芽ふりかけ					★減量ご飯 胚芽ふりかけ				
	焼きうどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ ねぎ	乾めん	サラダ油			
	いりこ大豆のからめ和え	いり大豆	いりこ			砂糖	サラダ油			
13 (木)	チーズ		チーズ					903	30.8	32.7
	ピビンパ風どんぶり(麦ご飯)	牛肉 鶏卵		★小松菜	しょうが ☆もやし	★麦ご飯 砂糖	サラダ油			
	牛乳		☆牛乳							
	あいの島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	★わかめ		たまねぎ ねぎ ☆えのきだけ					
14 (金)	ムース					ムース		869	39.8	26.8
	ご飯					★ご飯				
	牛乳		☆牛乳							
	豆腐入り中華風煮	豚ひき肉 豆腐		にんじん ★ほうれんそう	しょうが たまねぎ ★たけのこ きくらげ	砂糖 てん粉	サラダ油 ごま油			
17 (月)	もやしのごま酢和え				☆もやし	砂糖	ごま	823	33.0	20.5
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
	アーモンドいりこ						アーモンドいりこ			
	ご飯					★ご飯				
17 (月)	牛乳		☆牛乳					823	33.0	20.5
	魚のピザソース焼き	シイラ	シュレットチーズ							
	ふかしいも					さつまいも				
肉団子とうずら卵のスープ	ミートボール うずら卵		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ	はるさめ					

※ 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。市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけています。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。

学校給食に使用する食材の 価格高騰への対応について(お知らせ)

新型コロナウイルス感染症やウクライナ危機など様々な社会情勢による物価の上昇で、小麦や油、野菜、加工品等、給食に使用する食材も急激に価格が高騰し、献立にも大きな影響が出ています。

北九州市では、コロナ禍における保護者負担の軽減を図る観点から、給食に使用する食材価格の高騰分について、給食費を据え置くこととし、そのための経費を令和4年6月議会に補正予算として計上しました。これにより、今後も地産地消の推進やバラエティ豊かでおいしい給食の提供に努めます。



～みんなで食育をすすめましょう～

SDGs(持続可能な開発目標) 「残さず食べよう」～食品ロスと給食の残菜～

北九州市は、「SDGs未来都市」に選定されています。また、10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。日本はこうした食品ロスが、1年間で約522万トンも発生しています(農林水産省、環境省令和2年推計)。一人当たりで考えると、毎日お茶碗約1杯分(約113g)の食べ物が捨てられていることとなります。「もったいない」と思いませんか?

★★食品ロスを減らすために私たちにできること★★

- 食べず嫌いになっていませんか? まずは一口食べてみましょう。
- 給食は、クラス全員の必要な栄養量を計算して配られています。クラスに配られたものは、全部配ることができるよう工夫しましょう。



一人ひとりの心がけて、食品ロスは減らすことができます。できることから取り組んでいきましょう。

日	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				
18 (火)	ご飯						★ご飯	822	32.5	24.7	
	牛乳		☆牛乳								
	八宝菜	豚肉 てんぷら うずら卵		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ きくらげ ねぎ		でん粉				サラダ油 ごま油
	シューマイ	シューマイ									
	凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐					三温糖				
	パリパリいりこ		パリパリいりこ							昔、お寺の僧侶が冬に豆腐を外に置き忘れてしまったことから、偶然凍り豆腐は生まれました。	
19 (水)	ご飯						★ご飯	808	33.7	23.8	
	牛乳		☆牛乳								
	さばのしょうが煮	さば			しょうが		三温糖				
	ほうれんそうとしめじの和え物			★ほうれんそう	☆しめじ		砂糖				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ			☆キャベツ		じゃがいも				
										しめじなどのきのこ類は、エネルギーが低い食品ですが、ビタミン類や無機質を多く含んでいます。	
20 (木)	ご飯						★ご飯	778	28.4	15.8	
	牛乳		☆牛乳								
	きびなごのかば焼き		きびなご(子持ち)		しょうが		でん粉 小麦粉 砂糖				油
	さつまい	鶏肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく 干しいたけ		さつまいも				
	みかん				☆みかん						
										北九州市と名前が似ていることから、交流が始まりました。きびなごは、鹿児島県で漁獲量が多く、様々な料理に調理されています。	
21 (金)	減量ご飯 ひじきふりかけ		ひじきふりかけ				★減量ご飯	805	31.0	17.9	
	牛乳		☆牛乳								
	豚肉うどん	かまぼこ 豚肉			ねぎ たまねぎ		うどん 砂糖				
	野菜のアーモンド炒め			★小松菜	☆キャベツ						アーモンド サラダ油
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト								
										アーモンドの木の高さは5mくらいになり、桜によく似た白色、桜色、桃色の花を一齐に咲かせます。	
24 (月)	ナン(県産小麦粉)						☆ナン(県産小麦)	841	28.2	29.7	
	牛乳		☆牛乳								
	ビーンズカレー	合びき肉		にんじん	たまねぎ りんご 干しぶどう		ミックスビーンズ じゃがいも 小麦粉				サラダ油 マーガリン
	トマトオムレツ	トマトオムレツ									
	寒天入りミックスフルーツ		寒天(缶)		パインアップル(缶) 黄桃(缶) みかん(缶)						
										ナンは、インドや中近東など広い地域で食べられているパンのことです。小麦粉と塩、酵母を主な材料にして作られます。	
25 (火)	栗ご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ ☆しめじ 糸こんにゃく		★ご飯 砂糖	821	36.8	22.3	
	牛乳		☆牛乳								
	鶏肉のソテー	鶏肉					小麦粉				サラダ油
	じゃこ団子汁	じゃこ団子 豆腐		★みずな	たまねぎ はくさい						
26 (水)	パン チョコ大豆クリーム						パン	819	29.9	32.7	
	牛乳		☆牛乳								
	グリーンシチュー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳	にんじん ★小松菜	たまねぎ ☆しめじ		じゃがいも 小麦粉				サラダ油 マーガリン
	ゆで野菜サラダ (一食ドレッシング)				とうもろこし(缶) ☆キャベツ						イタリアンドレッシング
27 (木)	ご飯 味付のり		味付のり				★ご飯	877	36.2	27.5	
	牛乳		☆牛乳								
	関東煮	鶏肉 厚揚げ てんぷら うずら卵		にんじん	だいこん こんにゃく		さといも 三温糖				
	ししゃもの天ぷら		ししゃもの天ぷら(子持ち)								
	わかめとキャベツのごま酢和え		干しわかめ		☆キャベツ		砂糖				ごま
										関東煮とは、関西地方でのおでんの呼び方です。	
28 (金)	ひじきの混ぜご飯	ベーコン	しらす干し 干しひじき	にんじん ★小松菜			★ご飯 砂糖	748	23.6	20.3	
	牛乳		☆牛乳								
	かきたま汁	鶏卵		にんじん ★みずな	たまねぎ		切りふ、でん粉				
	スイートポテト						スイートポテト				
31 (月)	胚芽パン ミルククリーム						胚芽パン	878	27.0	39.0	
	牛乳		☆牛乳								
	プラウトカルトツフェルン	あらびきウインナー			たまねぎ		じゃがいも				マーガリン
	アイントプフ	ベーコン	にんじん トマト(缶)		たまねぎ ☆キャベツ		白いんげん豆				オリーブ油

	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	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	833	32.2	25.1	438	131	3.9	759	0.71	0.71	40	2.8	6.1
基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上

※ はしは毎日持参してください。はしとはし箱はよく洗い、いつも清潔にしておいてください。
 ※ 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。

給食アンケート結果

昨年度、北九州市の中学2年生(現3年生)に給食アンケートを実施しました。献立を作成する際は、アンケートの結果を参考にしています。

○好きな献立

- 第1位 和風サイコロステーキ
- 第2位 ヨーグルトサラダ
- 第3位 三色ごはん
- 第4位 コロコロチキン南蛮
- 第5位 カレーライス



○好きな豆の献立

- 第1位 ポークビーンズ
- 第2位 魚と大豆のみそがらめ
- 第3位 ミネストローネ
- 第4位 いりこと大豆のからめ和え
- 第5位 ひよこ豆のサラダ



○好きな麺の献立

- 第1位 ミートソーススパゲッティ
- 第2位 豚の角煮うどん
- 第3位 わかめ入りかやくうどん
- 第4位 きつねうどん
- 第5位 皿うどん



○好きな野菜の献立

- 第1位 にんじんシリシリ
- 第2位 パンプキンスープ
- 第3位 八宝菜
- 第4位 もやしのごま酢和え
- 第5位 ゆかり和え



○中学校のみ登場している好きな献立

- 第1位 ぎょうぎ
- 第2位 オムレツ
- 第3位 さばの塩焼き
- 第4位 春巻き
- 第5位 えびシューマイ



学校給食の献立や朝ご飯、弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りで分かりやすく紹介しています。また、過去のレシピコンクールに入賞した献立の紹介もしています。ぜひ、ご活用ください。