

月	火	水	木	金
<p>毎月 19 日は 食育の日</p>				
		<p>8/27 れいとうパイン</p> <p>ごはんののせませす</p> <p>やきにくどんぶり</p> <p>あいのしまさん わかめとどうふのスープ</p>	<p>8/28 フライドポテト</p> <p>ハンバーグをパンにはさみます</p> <p>てりやきバーガー (まるパン)</p> <p>なつやさいのABCスープ</p>	<p>8/29 野菜の日献立</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ジャーマンサラダ</p> <p>831すきっちゃんチキンライス</p> <p>ごはんにはまぜませす</p>
<p>1 あざりいりひじきのために</p> <p>ごはん</p> <p>ししゃもてんぷら</p> <p>あつあげのみそしる</p>	<p>2 お楽しみ献立</p> <p>メロンクリームソーダふうゼリー</p> <p>ナンにくをつけませす</p> <p>スパイシーナン (けんさんこおぎこ)</p> <p>コーンチャウダー</p>	<p>3 だしをきかせた和食献立</p> <p>じゃがいものあかじそいため</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんとけいにくのすましじる</p> <p>さばのしょうがに</p>	<p>4</p> <p>みかんジュース</p> <p>ちいさいパン</p> <p>どうもろこし</p> <p>やきそば</p> <p>いりこのからめあえ</p>	<p>5 チンジャオロース</p> <p>ごはん</p> <p>やしきヨーザ</p> <p>おぎごはん</p> <p>たまごコーンのスープ</p> <p>あつやきたまご</p>
<p>8 シェフの北キュウミツ星献立</p> <p>ほうれんそうオムレツのホワイトソース</p> <p>くるぎとろパン</p> <p>シェフのミネストローネ</p>	<p>9 にほんぜんこくあじ 日本全国味めぐり (東京都)</p> <p>てつぶんもりもり</p> <p>ふかがわめしふうまぜごはん</p> <p>しおちゃんこ</p> <p>ごはんにはまぜませす</p>	<p>10</p> <p>チーズいりミートポテト</p> <p>チョコだいたずクリーム</p> <p>パン</p> <p>ベーコンいり</p> <p>とうにゅうスープ</p>	<p>11</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>キャベツともやしのピリからごませすため</p> <p>おやこどんぶり</p> <p>ごはんにはまぜませす</p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>あつやきたまご</p> <p>てんぷらのかんろに</p> <p>さわにわん</p>
<p>15 けいろうの日</p>	<p>16 キャベツのアーモンドいため</p> <p>いわしカリカリフライ</p> <p>りんごジャム</p> <p>ちいさいパン</p> <p>いろどりナポリタン</p>	<p>17</p> <p>キャベツとツナのいためもの</p> <p>なっとう (たれつき)</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとじゃがいものふくめに</p>	<p>18 フライとタルタルソースをパンにはさみます</p> <p>フィッシュフライサンド (やさいタルタルソース・せわりパン)</p> <p>やさいスープ</p>	<p>19 食育の日 お和食献立</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>さばのしおやき</p> <p>かぼちゃのみそしる</p>
<p>22 カミカミ献立</p> <p>キャベツのじゃこいため</p> <p>レバーのパーベキューソースあえ</p> <p>パン</p> <p>ミックスジャム</p> <p>とんこつはるさめスープ</p>	<p>23 しゅうぶんの日</p>	<p>24</p> <p>にんじんシリシリ(ごまいり)</p> <p>ごはん</p> <p>ジアチャンドウフふう</p> <p>あつあげのいためもの</p>	<p>25 ワールドツアー2025(南アフリカ)</p> <p>まめとやさいのにこみ</p> <p>ミルククリーム</p> <p>パン</p> <p>ベリベリチキン</p> <p>ソーセージのスープ</p>	<p>26</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>ごはんにはまぜませす</p>
<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>ナムル</p> <p>マーボーどうふ</p>	<p>30</p> <p>ちいさいパン</p> <p>やさいのオイスターソースいため</p> <p>いちごジャム</p> <p>ツナのカレーソースペンネ</p>	<p>8・9月のこんだて</p> <p>25日 まめとやさいのにこみ (チャカラカ) ソーセージのスープ (ポーアウォースのスープ)</p> <p>小学校【門司・小倉北・小倉南区】</p>		



# 令和7年8・9月分小学校給食献立表



8.9月は、夏の疲れから体を回復させるため、体の調子を整えるはたらきのある野菜を取り入れています。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。



※毎月1つの食材を英語で表記しています。

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			
8/27 水	【新】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 れいとうパン	★ごはん さとう あぶら	☆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 ☆えのきだけ パインアップル	616	20.1	19.7
8/28 木	【新】てりやきバーガー (まるパン) ぎゅうにゅう フライドポテト なつやさいのABCスープ	まるパン さとう でんぷん じゃがいも あぶら マカロニ レンズまめ	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん トマト(かん) ピーマン たまねぎ キャベツ	656	27.9	25.1
8/29 金	【新】831すきっチャ 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 <b>野菜の日献立</b>	★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) ピーマン たまねぎ corn(とうもろこし) ★たけのこ	656	21.3	18.3
1 月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら あさりいりひじきのいために あつあげのみそする	★ごはん あぶら さんおんとう	☆ぎゅうにゅう ひじき あつあげ ししゃもてんぷら(こもち) あさりのつくだに みそ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	617	21.0	19.3
2 火	【新】スパイシーナン (ナン[けんさんこむぎこ]) ぎゅうにゅう コーンチャウダー メロンクリーム ソーダふうゼリー <b>お楽しみ献立</b>	☆ナン レンズまめ さとう あぶら でんぷん 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 とりひきにく とうにゅう だっしふんにゅう	にんじん トマト(かん) えだまめ たまねぎ corn(とうもろこし)	700	27.8	19.4
3 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに じゃがいものあかじそいため とうがんとけいにくの すましじる <b>だしをきかせた 和食献立</b>	★ごはん さんおんとう じゃがいも あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう さば けいにく	しょうが しそ にんじん ★こまつな とうがん	682	30.4	21.1
4 木	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば とうもろこし いりこのからめあえ みかんジュース	パン ちゅうかめん あぶら さとう	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら いりこ	にんじん たまねぎ キャベツ corn(とうもろこし) みかんジュース	590	25.3	16.3
5 金	むぎごはん ぎゅうにゅう 【新】チンジャオロース 【新】やきギョーザ たまごコーンのスープ	★むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	☆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 ★たけのこ たまねぎ きくらげ corn(とうもろこし)	644	22.6	17.4
8 月	くろぎとうばん ぎゅうにゅう 【新】ほうれんそうオムレツの ホワイトソース シェフのミネストローネ <b>シェフの北キュー三ツ星献立</b>	くろぎとうパン でんぷん オリーブあぶら ミックスビーンズ	☆ぎゅうにゅう ベーコン ほうれんそうオムレツ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト(かん) corn(とうもろこし)	624	23.3	27.3
9 火	てつぶんもりもりふかがわめし ふうまぜごはん ぎゅうにゅう 【新】しおちゃんこ <b>日本全国味めぐり献立 (東京都)</b>	★ごはん さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう あさり とうふ あぶらあげ とりにくだんご	にんじん ★こまつな しょうが ごぼう キャベツ しろねぎ ほししいたけ	607	23.5	18.0
10 水	パン ぎゅうにゅう チョコだいたずクリーム 【新】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	パン チョコだいたずクリーム じゃがいも でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく きざみチーズ ベーコン みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ☆しめじ	625	23.6	25.7

★=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				
11	木	おやごんぶり ぎゅうにゅう キャベツともやしのピリから ごまぜいため アーモンドいりこ	★ごはん さんおんとう あぶら さとう ごま アーモンドいりこ	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ ☆もやし キャベツ	684	28.7	24.2	「ピリからごま酢いため」は、暑い時期にも食欲が増すよう、酢と一味とうがらしを使ってさっぱりピリからに仕上げています。				
12	金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご てんぷらのかんろに さわにわん	★ごはん さんおんとう じゃがいも	☆ぎゅうにゅう あつやきたまご てんぷら ぶたにく	こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ ほししいたけ しろねぎ	656	26.3	19.1	「さわにわん」の「さわ」には「たくさんの」という意味があり、数多くの食材を千切りした具だくさんの汁物です。				
16	火	ちいさいパン ぎゅうにゅう りんごジャム いわしかりかりフライ 【新】いろどりナポリタン キャベツのアーモンドいため	パン りんごジャム あぶら スパゲッティ アーモンド	☆ぎゅうにゅう ベーコン いわしかりかりフライ(こもち) ふんまつチーズ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	647	22.3	24.8	「いろどりナポリタン」は、家庭科の教科書にのっている「いろどりのため」にスパゲッティを加えてアレンジしたこん立です。				
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもとふくめに なっとう(たれつき) キャベツとツナのいためもの	★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 なっとう まぐろあぶらづけ	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ いとこんにやく	668	24.6	18.8	じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱してもこれににくいのが特ちょうです。				
18	木	【新】フィッシュフライサンド (やさいたるタルソース) (せわりパン) ぎゅうにゅう やさいスープ	せわりパン あぶら ノンエッグマヨネーズ ひよこめ	☆ぎゅうにゅう ホキフライ	キャベツ にんじん たまねぎ corn(とうもろこし)	611	22.9	24.9	「フィッシュフライ」の魚は、「ホキ」というタラの仲間の白身魚です。パンにはさんで、手作りの野菜タルソースといっしょに食べましょう。				
19	金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】さばのおやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	★ごはん さんおんとう ごま あぶら	☆ぎゅうにゅう しおさば 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	707	32.8	24.6	スチコンを使った焼き魚の「さばの塩焼き」が初登場です。さばには血液をさらさらにする効果があります。				
22	月	パン ぎゅうにゅう ミックスジャム レバーのバーベキューソースあえ キャベツのじゃこいため 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 しらすばし やきぶた	りんご かばすかじゅう キャベツ にんじん チンゲンサイ corn(とうもろこし) きくらげ	645	29.5	24.7	レバーには、貧血を予防する鉄が多くふくまれています。人気のバーベキューソースであえています。よくかんで食べましょう。				
24	水	ごはん ぎゅうにゅう ジアチャドゥフふう あつあげのいためもの にんじんシリシリ(ごまいり)	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ まぐろあぶらづけ	にんじん こまつな たまねぎ きくらげ	631	24.2	21.4	どうぶを厚く切って油であげた厚あげは、表面が固くなりとうぶ、よりくずれにくいので、いためものにも使われます。				
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】まめとやさいのこみ 《チャカラカ》 【新】ソーセージのスープ 《ポーアウォスのスープ》	パン ミルククリーム はちみつ でんぷん ミックスピーンズ レンズまめ さとう じゃがいも あぶら	☆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 キャベツ トマト(かん) たまねぎ	671	27.3	27.4	南アフリカで親しまれている「ペリペリチキン」の「ペリペリ」とは、「とうがらし」という意味で、とうがらしをきかせた調味料で味付けしたとり肉料理です。				
26	金	チキンカレーライス 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 けいにく	にんじん たまねぎ りんご グリーンピース りんご(かん) パインアップル(かん) おうとう(かん)	648	18.7	16.2	給食のカレーは、給食室で手作りしたルーと、あま味や風味を加えるかくし味のりんごがおいしさのひけつです。				
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ、 ナムル	★むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	649	25.7	19.3	給食の麦ご飯は、米に対して1割の福岡県産大麦を加えています。大麦には、おなかの調子を整えるはたらきがあります。				
30	火	ちいさいパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう いちごジャム ツナの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 いちごジャム マカロニ さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	616	23.5	21.7	パンの先に似た形をしたパスタの一種のペンネに、ツナと野菜をカレー風味でこんだソースがよくからみます。				

	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	646	24.9	21.5	356	92	3.0	262	0.48	0.56	29	5.9	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

お知らせ<おいしい給食大作戦>

市内の全小学校にスチームコンベクションオープンが設置されました。8・9月は、これまで提供できなかった照り焼きバーガーや焼きギョーザ、さばの塩焼き、ペリペリチキンを献立に取り入れています。10月以降もスチームコンベクションオープンを活用した新献立が登場します。お楽しみに！！

【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リットルが目安です。

### 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できます。

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。



調味料にゆず果汁や酢を使って塩味を引き立たせます。

カレー粉の香りと辛みをプラスします。



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。