

11月は、いい歯の日になんだ献立を取り入れ、健康な歯と口をつくる食材や栄養素を知らせます。

秋から冬にかけて収穫した食材を取り入れ、季節の移り変わりを知らせます。

和食の日(いい日本食の日)になんだ一汁二菜の和食献立を取り入れ、和食文化の保護・継承の大切さを知らせます。



※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
1	金	【新】カラフルまぜごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくとこまつなのスープ みかん  <b>小学生レシピコンクール献立</b>	★ごはん さつまいも くろごま	☆ぎゅうにゅう しらすぼし ★わかめ ぶたにく	にんじん えだまめ ほしいたけ ★こまつな しょうが たまねぎ ★たけのこ ☆みかん	569	19.5	11.9
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ はっばうさい チンゲンサイのスープ	★むぎごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう わかめふりかけ ぶたにく てんぷら たまご	にんじん たまねぎ ★キャベツ きくらげ チンゲンサイ	601	21.5	15.2
6	水	【新】ベトナムふうサンドイッチ(せわりパン) 《バインミー》 ぎゅうにゅう 【新】ひらめんビーフンイリスープ 《フォー》  <b>ワールドツアー2024 (ベトナム)</b>	せわりパン さとう あぶら ごま ひらめんビーフン	☆ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく	にんじん しょうが たまねぎ ★だいこん きくらげ ★こまつな かぼすかじゅう	576	24.4	20.3
7	木	ごはん ぎゅうにゅう 【新】あしやおでん 【新】やさいののりごまあえ	★ごはん さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ てんぷら みそ きざみのり	★だいこん こんにやく ★こまつな ★キャベツ	612	24.2	16.5
8	金	ライむぎパン ぎゅうにゅう りんごジャム 【新】かぼちゃのカーレークリームシチュー ブロッコリーのアーモンドあえ  <b>いい歯の日 献立</b>	ライむぎパン りんごジャム こむぎこ あぶら マーガリン さとう アーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう シュレットチーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ ★ブロッコリー	647	24.4	23.0
11	月	パン ぎゅうにゅう いちごジャム だいかくまめ とうふときこのスープに  <b>カミカミ献立</b>	パン いちごジャム こむぎこ さつまいも さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう だいず プレスハム ぶたにく とうふ	raisins(ほしぶどう) グリーンピース ★こまつな たまねぎ きくらげ ☆えのきだけ ☆しめじ	689	27.4	26.6
12	火	【新】トマトのおんがえしカレー ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ  <b>大学コラが献立 (九州栄養福祉大学)</b>	★ごはん さつまいも こむぎこ はちみつ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく はっこうにゅう	にんじん トマト(かん) しょうが たまねぎ みかん(シロップつけ) バインアップル(かん)	649	18.4	16.4
13	水	パン ぎゅうにゅう 【新】ハンバーグのりんごソース ブロッコリーとコーンのチャウダー ぶどうゼリー  <b>お楽しみ献立</b>	パン でんぶん じゃがいも マーガリン ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	りんご たまねぎ しょうが ★ブロッコリー とうもろこし	705	30.7	25.5
14	木	ごはん ぎゅうにゅう なっとう ぶたにくとじゃがいものふくめに キャベツのゆずかあえ	★ごはん じゃがいも さんおんどう あぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	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 ゆずかじゅう	638	23.8	16.2

★=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		
15 金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】ぶたにくのジンギスカン 【新】いもだんごじる 	★ごはん さとう でんぷん あぶら いもち(じゃがいも)	☆ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	にんじん しょうが たまねぎ ★キャベツ ☆もやし ★だいこん ☆しめじ しろねぎ	627	22.5	17.1
18 月	こめこパン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう 【新】キャベツのスクランブルエッグ しろいんげんまめのスープに	☆こめこパン あぶら マーガリン しろいんげんまめ じゃがいも	☆ぎゅうにゅう たまご ベーコン	★キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ グリーンピース	623	30.3	23.6
19 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき ゆかりあえ 【新】あきのふきよせじる	★ごはん さんおんとう	☆ぎゅうにゅう さば	しそこ ★キャベツ にんじん ★だいこん れんこん ☆しめじ ☆えのきだけ ★こまつな	635	26.8	19.8
20 水	ごはん ぎゅうにゅう カリカリレバーピーンズ キャベツソテー たまごスープ	★ごはん こむぎこ あぶら でんぷん	☆ぎゅうにゅう とりレバー だいず たまご	★キャベツ きくらげ ★こまつな たまねぎ	713	31.1	27.1
21 木	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいやクリーム 【新】のおがたやきスバ ほうれんそうのいためもの ヨーグルト	ちいさいパン チョコだいやクリーム あぶら スパゲッティ オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	トマトピューレ バジル ★キャベツ たまねぎ ☆しめじ にんじん ★ほうれんそう とうもろこし	687	25.8	24.8
22 金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】とりくわやき 【新】しらすとはくさいのあえもの 【新】あきのみりじり	 ★ごはん こめこ さとう あぶら さつまいも	☆ぎゅうにゅう けいにく しらすばし あぶらあげ みそ	しょうが しろねぎ にんじん はくさい たまねぎ ☆しめじ ★みずな	678	26.3	19.9
25 月	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう みそラーメン ゆでたまご	ちいさいくろざとうパン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	★こまつな たまねぎ ★たけのこ ★キャベツ きくらげ	558	26.5	20.1
26 火	ごはん ぎゅうにゅう 【新】はくさいとあつあげのどろとろに あさりどやさいのドレッシングあえ	★ごはん はるさめ でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ あさりのつくだに	しょうが とうもろこし はくさい にんじん ★キャベツ	621	23.9	18.1
27 水	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう 【新】わふうカレーうどん やさしいアーモンドいため バナナ	ちいさいキャロットパン かんめん こむぎこ あぶら マーガリン アーモンド	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ ★わかめ	にんじん たまねぎ しろねぎ ★こまつな ★キャベツ パナナ 	671	20.8	25.6
28 木	むぎごはん ぎゅうにゅう 【新】じゃがいものそばろあん 【新】カルシウムふりかけ えびだんごのすましじり	★むぎごはん じゃがいも さんおんとう でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく かつおぶし しらすばし ひじき えびだんご どうふ ★わかめ	しょうが ★こまつな だいこんば かんそうめぼし にんじん ★だいこん	619	24.6	14.4
29 金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】からくないタツトリタン シューマイ だいやいりあおのりいりこ	★ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく シューマイ だいやいりこ あおのり	にんじん たまねぎ ★キャベツ しろねぎ	667	27.0	17.6

	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	m g	m g	m g	μ g RAE	m g	m g	m g	g	g
月平均	639	25.0	20.0	356	92	2.9	261	0.53	0.59	32	5.8	2.1
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

八幡西区の御料理「まつ山」店主 松山照三シェフに  
考案していただいた、「鶏くわ焼き」を提供します。



松山 照三シェフ

日本には、「和食」という  
すばらしい食文化があります。  
給食で「和食」をたくさん  
食べて、「和食」のすばらしさを  
実感してほしいです。

7月に、松山シェフからアドバイスをいただきました!



「おもてなし  
の心」で作る  
ことが大切  
です!

しっかり煮出して、  
力強い「だし」に  
しましょう!



## 鶏くわ焼き



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

### 【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、白ねぎは5cmせん切り又は小口切りにする。鶏肉は、米粉をまぶす。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、鶏肉を炒める。
- ③ 調味し、炒める。
- ④ ねぎを加えて炒める。

【材料】 4人分	サラダ油	大さじ1
鶏肉 200g	砂糖	小さじ1弱
米粉 12g	酒	小さじ2強
しょうが 8g	みりん	小さじ2弱
白ねぎ 20g	しょうゆ(こいくち)	小さじ1と1/2

## 大学コラボ献立



### 九州栄養福祉大学



九州栄養福祉大学の学生のみなさん

辛いのが苦手な人やトマト  
嫌いな人でも食べることが  
できるよう、何度も試作を重ね、  
さつまいもを入れて甘く食べや  
すいカレーに仕上げました!

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

### 【作り方】

- ① カレールーをつくる。  
(1)小麦粉はふるっておく。  
(2) (1)の小麦粉を弱火で焦がさないように褐色になるまでから炒りする。  
(3)カレー粉を加え、さらに炒る。  
(4)鍋にバターを溶かし、(2)を加えて炒め、水を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- ② しょうが、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。さつまいもは、1cm角切りにし、水にさらし、水気をきる。
- ③ サラダ油を熱し、しょうがを入れ、香りがでるまで炒める。
- ④ 豚ひき肉、ガーリックパウダー、カレー粉を入れ炒め、あく、油をとる。
- ⑤ たまねぎを入れ、よく炒める。
- ⑥ にんじん、トマト缶を入れ炒め、湯を入れ煮る。
- ⑦ あく、油をとり、コンソメスープのもと、さつまいもを入れ、煮る。
- ⑧ <A>で調味し、煮る。
- ⑨ カレールーを入れ、煮込む。
- ⑩ ローレルを加えて、煮る。
- ⑪ 塩で味をととのえる。  
※トマト缶は、汁ごと使用します。

## トマトのおんがえしカレー



【材料】 4人分		〈カレールーの材料〉	
豚ひき肉 80g		小麦粉 16g	
しょうが 4g		カレー粉 小さじ2	
カレー粉 少々		バター又はマーガリン 16g	
ガーリックパウダー 少々		水 適宜	
サラダ油 小さじ1		コンソメスープのもと 大さじ1/2	
たまねぎ 200g		はちみつ 大さじ1/2	
にんじん 80g	<A>	しょうゆ(こいくち) 小さじ1/2	
さつまいも 120g		ソース 小さじ1	
トマト缶 200g		ローレル 少々	
水 120ml		塩 少々	

### 【公式】北九州市学校給食インスタグラム始めました!

インスタグラムを通して、北九州市の学校給食に関するタイムリーな情報をお届けしています。  
北九州市の学校給食の魅力を幅広くお伝えしていきます!



カルシウムふりかけ

未来の巨(匠)賞 受賞

まつだ はるえ

昨年度 守恒中学校3年 松田 陽衣さん 考案

廃棄されることが多いだいの葉を使うアイデアがよく、不足しがちなカルシウムを手軽にとることができます。



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

ご飯	880g	砂糖	小さじ1/2
しらす干し	4g	しょうゆ(こいくち)	小さじ1/3
小松菜	20g	すりごま	小さじ1
だいこん葉	20g	ごま油	少々
干しひじき	2g	塩	少々
梅肉	2g		
かつお節	2g		
サラダ油	小さじ1/2		

【作り方】

- ① しらす干しはゆでる。小松菜、だいこん葉は1cmに切り、ゆで、水出し、水気をきる。干しひじきは水でもどす。
- ② サラダ油を熱し、ひじき、小松菜、だいの葉を入れ、炒める。
- ③ しらす干し、梅肉、かつお節を入れ、炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆで調味する。
- ⑤ すりごま、ごま油を加えて混ぜる。
- ⑥ 塩で味をととのえる。

※ 出来上がった具を、ご飯にかけて食べます。

辛くないタツリタン

JA北九賞 受賞

みやもと さつき

昨年度 門司中学校1年 宮本 咲葵さん 考案

ごま油の風味がよく、優しい味付けの韓国風の肉じゃがです。



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

鶏肉(角切り)	120g	白ねぎ	40g
ガーリック	少々	砂糖	小さじ1と1/3
サラダ油	小さじ2	しょうゆ(こいくち)	大さじ1
たまねぎ	130g	コチュジャン	大さじ1
にんじん	90g	酒	小さじ1
じゃがいも	240g	一味唐辛子	少々
キャベツ	190g	ごま油	小さじ1/3

【作り方】

- ① たまねぎは短冊切り、にんじんは1cmいちよう切り、キャベツは3cm角切り、白ねぎは小口切りにする。じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツを入れ、炒める。
- ④ Aで調味し、白ねぎを入れ、炒める。煮えにくい場合は、水(分量外)を少量加える。
- ⑤ ごま油を加えて、混ぜる。

カラフルまぜご飯

栄養教諭賞 受賞

かじわら たくま

昨年度 黒畑小学校6年 梶原 拓真さん 考案

栄養バランスを考え「まごわやさしい」の食材が全て入った混ぜご飯です。



※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむかずに1.5cm角切りにし、水にさらす。塩わかめはよく洗い、水気をきり、1cm角切りにする。にんじんはせん切りする。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。しらす干しはゆでる。
- ② Aと、材料がひたひたにつかるくらいの水を合わせ、煮立たせ、にんじん、しいたけを入れ、煮る。
- ③ さつまいもを入れ、煮る。
- ④ しらす干し、えだ豆、わかめを加えて、煮る。
- ⑤ 黒ごまを加えて混ぜる。
- ⑥ 塩で味をととのえる。

※ できあがった具をご飯に混ぜて食べます。

【材料】4人分

ご飯	880g	干しいたけ	2g
しらす干し	12g	干しいたけのもどし汁	適量
えだ豆むき身	40g	みりん	小さじ2/3
さつまいも	90g	しょうゆ(うすくち)	小さじ2
塩わかめ	4g	黒ごま	小さじ1
にんじん	40g	塩	少々

歯と口の健康 ~いい歯の日~

11月8日の「いい歯の日」にちなんで丈夫な歯をつくる食品を取り入れています。

また、よく噛み、よく味わって食べる習慣を身に付けることができるように毎月1回「カミカミ献立」を取り入れています。

歯と口を健康に保ち、元気に過ごしましょう。

いい歯の日献立

「かぼちゃのカレー  
クリームシチュー」



今月のカミカミ献立  
「大学豆」

