

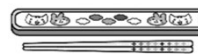
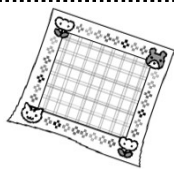
日	曜	は	し	スフ ー ン	フォ ー ク	牛 乳	献立	食材と主な働き					栄養量			
								おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
8	火	○	○			○	減量ミルクねじりパン 焼きそば フルーツ盛り合わせ	豚肉、 大ぶら	牛乳、 あおさ粉	にんじん、 青ねぎ	キャベツ、 たまねぎ、 もやし、 フルーツ寒天、 黄桃、パイナップル、 みかん	ミルク ねじりパン、 中華めん	菜種油	718	26.1	17.0
10	木	○				○	麦ご飯 豚丼 すまし汁	豚肉、 たちつみれ	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ、 みずな	たまねぎ、 ◎しょうが、 干しいただけ、 えのきだけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	692	31.1	19.7
11	金	○	○			○	ライ麦食パン 米粉ミルクシチュー ほうれんそうのソテー キャラメルクリーム	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	ライ麦 食パン、 じゃがいも、 米粉、 キャラメル クリーム	菜種油	741	31.5	24.0
14	月	○				○	麦ご飯 肉じゃが キャベツとわかめの煮びたし 味付煮干し	豚肉、 油揚げ、 かつお節	牛乳、 わかめ、 味付煮干し	にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 キャベツ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	685	27.8	16.1
15	火	○				○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮	さば、 豚肉、 だいず、 大ぶら	牛乳、 昆布	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たけのこ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	766	34.8	29.4
16	水	○	○			○	ワンローフ型食パン 福岡野菜の煮込みハンバーグ 洋風スープ スライスチーズ	◎ボーク ハンバーグ、 鶏肉	牛乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、 たまねぎ	ワンローフ型 食パン、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	753	32.0	31.8
17	木	○				○	麦ご飯 鶏のから揚げ 春キャベツのみそ汁 昆布とお茶のふりかけ	鶏肉、 厚揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 昆布とお茶の ふりかけ	青ねぎ、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ	精白米、 白麦、 でん粉	菜種油	751	31.2	27.6
18	金				○	○	減量キャロットパン スパゲッティミートソース 海藻サラダ プチみかんゼリー	豚肉、 ツナ油漬け	牛乳、 海藻ミックス	にんじん、 トマト	たまねぎ、 しめじ、 キャベツ、 きゅうり、 プチ みかんゼリー	キャロット パン、 スパゲッティ、 砂糖	菜種油	801	29.4	29.6
21	月	○	○			○	麦ご飯 チキンカレー ベーコンソテー	鶏肉、 ベーコン	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	751	24.9	20.9
22	火	○				○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 野菜のツナあえ	鶏肉、 がんもどき、 ツナ油漬け	牛乳	にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ、 干しいただけ、 ◎しょうが、 キャベツ、 きゅうり、もやし	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	706	28.4	23.7
23	水	○	○			○	黒糖パン レバーとだいずの揚げ煮 中華スープ ヨーグルト	鶏レバーの から揚げ、 だいず、 豚肉	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 たけのこ、 干しいただけ	黒糖パン、 でん粉、 米粉、 砂糖	菜種油	815	35.5	25.4
24	木	○				○	麦ご飯 麻婆豆腐 こまつなとコーンの炒めもの	豚肉、 だいず、 豆腐、 みそ	牛乳、 しらす干し	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 干しいただけ、 ◎しょうが、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	705	31.7	20.2
25	金	○	○			○	背割り米粉パン ボイルドソーセージ じゃがいもと卵のスープ キャベツのカレーソテー	ボーク ウインナー、 鶏肉、 ◎鶏卵	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ	背割り 米粉パン、 じゃがいも	菜種油	737	33.8	32.3
28	月	○				○	麦ご飯 きびなごフライ がめ煮	鶏肉、 厚揚げ	牛乳、 きびなごフライ	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たけのこ、 干しいただけ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	755	31.8	22.0
30	水	○				○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め	しゅうまい、 豚肉	牛乳	◎こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 ◎しょうが	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	720	29.5	16.3
材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。												福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0～ 38.5*	17.1～ 25.7*	
												4月分平均栄養量	740	30.6	23.7	

・食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する食材料をより詳細に記した献立表」を別途作成しています。ご利用の方は、学校にお申し出ください。

・福岡市は日本食品標準成分表のⅧ訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

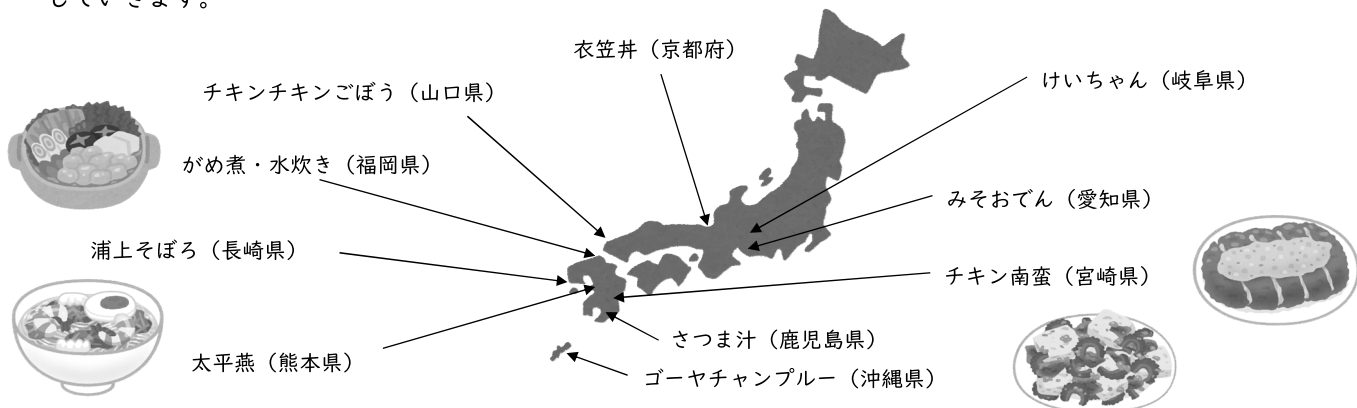
・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%～20%、脂質は20%～30%を基準としています。※の値は770kcalの場合の基準量（g）を参考に記載しています。

- ☆ 「はし」の欄に○印がある日は、はしを持参する日です。
 - ☆ 毎日、清潔なナフキンを持参しましょう。
 - ☆ 毎回200mL、夏場には300mLの牛乳がです。
- 牛乳は成長期の生徒に必要なカルシウムをとることができます。



今年度のテーマ「郷土料理を知ろう」

郷土料理とは、その地域で生まれ、食べ継がれている料理のことです。日本では、昔からその土地でとれる食べ物を利用して、地域独自の保存や加工や調理の仕方を工夫し、いろいろな料理が考えられてきました。こうした知恵や工夫が今も受け継がれ、給食でも取り入れられている郷土料理を、毎月紹介していきます。



郷土料理を知ろう

～がめ煮 (福岡県)～

「がめ煮」は福岡県の郷土料理で、正月やお祝いごとに欠かせない料理として食べられています。いろいろな種類の食材が入っており、福岡県の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」という言葉からついたと言われています。全国的には、福岡県の昔の呼び名「筑前」の煮物という意味で、「筑前煮」と呼ばれています。

今月の給食に登場する「がめ煮」は、今が旬の「じゃがいも」や「たけのこ」が入っています。私たちの住む福岡で、昔から親しまれてきた料理を大切にしていきたいですね。

食材調達を担当している「福岡市学校給食公社」では、安全安心な学校給食のため、様々な取り組みを行っています！

●給食食材の安全

食品添加物や消費期限等について、法律の基準より厳しい「福岡市独自の基準」を定めています。また、市の基準を満たした食材かどうか、様々な検査によりチェックしたり、アレルギー除去を指定した食品に、アレルギーが含まれていないか、公社独自の検査も実施しています。

●フードロス

なるべく食材を廃棄しないよう、フードバンク福岡等の団体を通じて子ども食堂等で活用したり、パンの販売会を実施したりしています。（学級閉鎖や休校時の給食費はいただいております。）

●地産地消

給食では福岡市内産、県内産、九州産の食材を積極的に活用しています。米は福岡県内産100%で、毎月様々な市内産の農水産物が登場します。



毎日の給食写真を給食公社ホームページに掲載しています。

給食レシピや食材にまつわるコンテンツも多数掲載しています。

ぜひご覧ください！

福岡市学校給食公社

検索



詳しくは
こちらで
学校
給食費

夏休み後から無償化！

これまで負担いただいていた給食費を、夏休み後から市で負担します。
給食の内容・質の維持は、無償化後も引き続き取り組んでいきます。

● 今月の食材の予定産地 ●

○主食

- ・米飯、米粉パン … 福岡県産
- ・パン（小麦） … カナダ、アメリカ産

○牛乳

… 九州産

○肉類

- ・豚肉、鶏肉 … 九州産
- ・牛肉 … 北海道、九州産

【福岡市内産農水産物】

- ◎鶏卵 … 西区西浦
- ◎しょうが … 早良区内野
- ◎こまつな … 西区元岡
- ◎キャベツ（ボークハンプーク） … 早良区入部

＜一部市内産使用＞

- ・たまねぎ … 西区元岡
- ・ほうれんそう … 西区元岡
- ・にんじん … 西区金武
- ・キャベツ … 早良区入部
- ・青ねぎ … 東区箱崎

※ 生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県産、九州産を使用するよう今後も努めていきます。
※ ホームページでは、加工品原材料等についても情報提供を行っています。
「福岡市学校給食 産地」で検索してください。

じゃがいも	鹿児島 長崎 北海道
にんじん	福岡市 長崎 熊本 大分 宮崎 鹿児島
たまねぎ	福岡市 佐賀 長崎
ほうれんそう	福岡市 福岡 長崎 熊本
キャベツ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
しめじ	福岡
みずな	福岡 長崎
太もやし	福岡



給食で代替食を 提供場合があります

予定していた給食が急きょ提供できなくなった場合、レトルトカレー（レトルトシチュー）を提供することがあります。使用している食材については、「福岡市 詳細献立表（2025年度 備蓄食）」でご確認ください。



福岡市 詳細献立表

検索