

2025年4月

福岡市学校給食献立表

(小呂小学校用)

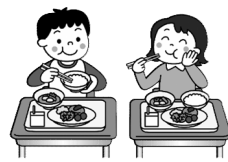
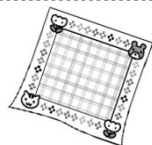
福岡市教育委員会

日	曜	は し	ス プ リン	フ ォ ーク	牛 乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	たんぱく質	脂質
							おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるものになる	(kcal)	(g)	(g)
8	火	○			○	麦ご飯 豚丼 すまし汁	牛乳、豚肉、 たちつみれ、わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、◎しょうが、 干しいたけ、 みずな、えのきだけ	564	25.8	16.8
9	水	○	○		○	減量ミルクねじりパン 焼きそば フルーツ盛り合わせ	牛乳、豚肉、天ぷら、 あおさ粉	ミルクねじりパン、 中華めん、菜種油	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	561	20.8	14.6
10	木	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮	牛乳、さば、豚肉、 だいず、天ぷら、昆布	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ	621	28.5	24.6
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	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、チーズ、 ロースハム	ライ麦食パン、 じゃがいも、菜種油、 米粉	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、コーン	601	26.7	20.8
15	火	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 野菜のツナあえ	牛乳、鶏肉、 がんもどき、 ツナ油漬け	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、キャベツ、 きゅうり、もやし	573	23.5	19.8
16	水	○	○		○	麦ご飯 チキンカレー ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、コーン	578	20.2	17.6
17	木	○			○	麦ご飯 鶏のから揚げ 春キャベツのみそ汁	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 わかめ、みそ	精白米、白麦、 でん粉、菜種油	青ねぎ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ	620	26.7	24.2
18	金	○	○		○	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	牛乳、 ◎ボークハンバーグ、 鶏肉	ワンローフ型食パン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油	にんじん、 ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ	590	24.5	24.9
21	月	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 こまつなとコーンの炒めもの	牛乳、豚肉、だいず、 豆腐、みそ、 しらす干し	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、でん粉	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、 干しいたけ、 ◎しょうが、こまつな、 キャベツ、コーン	572	26.0	17.1
22	火	○			○	麦ご飯 肉じゃが キャベツとわかめの煮びたし	牛乳、豚肉、油揚げ、 わかめ、かつお節	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	545	20.7	13.7
23	水	○	○		○	黒糖パン レバーとだいずの揚げ煮 中華スープ	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 だいず、豚肉	黒糖パン、でん粉、 米粉、菜種油、砂糖	にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ	582	26.8	20.0
24	木			○	○	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	牛乳、豚肉、 ツナ油漬け、 海藻ミックス	キャロットパン、 スパゲッティ、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 しめじ、トマト、 キャベツ、きゅうり	596	23.3	23.1
25	金	○			○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め	牛乳、しゅうまい、 豚肉	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、でん粉	◎こまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 ◎しょうが	569	23.5	13.9
28	月	○			○	麦ご飯 きびなごフライ がめ煮 ◀今月のテーマ▶	牛乳、きびなごフライ、 鶏肉、厚揚げ	精白米、白麦、 菜種油、じゃがいも、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ、 干しいたけ	613	26.1	18.5
30	水	○	○		○	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	牛乳、 ボークウインナー、 鶏肉、◎鶏卵	背割り米粉パン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ	604	28.2	29.2
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。									福岡市小学校給食摂取基準	600	19.5～ 30.0*	13.3～ 20.0*
									4月分平均栄養量	586	24.8	19.9

・福岡市は日本食品標準成分表の8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。

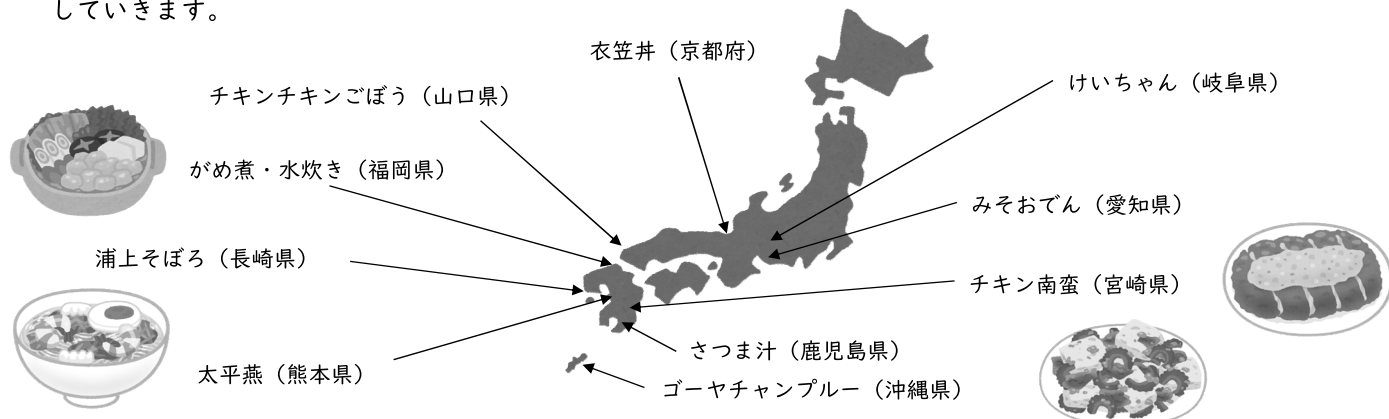
・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%～20%、脂質は20%～30%を基準としています。※の値は600kcalの場合の基準量（g）を参考に記載しています。

- ☆ 新1年生の給食は16日（水）から始まります。
- ☆ 「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たせてください。
- ☆ 毎回200mLの牛乳がでます。
牛乳は成長期の児童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

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

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

- ※ 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。



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

2025年4月

福岡市学校給食献立表

(小呂中学校用)

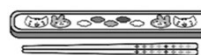
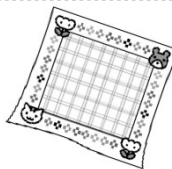
福岡市教育委員会

日	曜	はし	スフ	フォ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	たんぱく質	脂質
							おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるものになる	(kcal)	(g)	(g)
8	火	○			○	麦ご飯 豚丼 すまし汁	牛乳、豚肉、 たちつみれ、わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、◎しょうが、 干しいたけ、 みずな、えのきたけ	692	31.1	19.7
9	水	○	○		○	減量ミルクねじりパン 焼きそば フルーツ盛り合わせ	牛乳、豚肉、天ぷら、 あおさ粉	ミルクねじりパン、 中華めん、菜種油	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	713	25.6	16.8
10	木	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮	牛乳、さば、豚肉、 だいず、天ぷら、昆布	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ	761	34.3	29.2
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	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、チーズ、 ロースハム	ライ麦食パン、 じゃがいも、菜種油、 米粉、 キャラメルクリーム	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、コーン	741	31.5	24.0
15	火	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 野菜のツナあえ	牛乳、鶏肉、 がんもどき、 ツナ油漬け	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、キャベツ、 きゅうり、もやし	706	28.4	23.7
16	水	○	○		○	麦ご飯 チキンカレー ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、コーン	751	24.9	20.9
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	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 わかめ、みそ、 昆布とお茶のふりかけ	精白米、白麦、 でん粉、菜種油	青ねぎ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ	751	31.2	27.6
18	金	○	○		○	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	牛乳、 ◎ボークハンバーグ、 鶏肉、チーズ	ワンローフ型食パン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油	にんじん、 ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ	753	32.0	31.8
21	月	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 こまつなとコーンの炒めもの	牛乳、豚肉、だいず、 豆腐、みそ、 しらす干し	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、でん粉	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、 干しいたけ、 ◎しょうが、こまつな、 キャベツ、コーン	705	31.7	20.2
22	火	○			○	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	牛乳、豚肉、油揚げ、 わかめ、かつお節、 味付煮干し	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	685	27.8	16.1
23	水	○	○		○	黒糖パン レバーとだいずの揚げ煮 中華スープ	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 だいず、豚肉	黒糖パン、でん粉、 米粉、菜種油、砂糖	にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ	727	32.9	23.9
24	木			○	○	減量キャラロットパン 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	牛乳、豚肉、 ツナ油漬け、 海藻ミックス	キャラロットパン、 スパゲッティ、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 しめじ、トマト、 キャベツ、きゅうり、 プチみかんゼリー	801	29.4	29.6
25	金	○			○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め ヨーグルト	牛乳、しゅうまい、 豚肉、ヨーグルト	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、でん粉	◎こまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 ◎しょうが	808	32.1	17.8
28	月	○			○	麦ご飯 きびなごフライ がめ煮	牛乳、きびなごフライ、 鶏肉、厚揚げ	精白米、白麦、 菜種油、じゃがいも、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ、 干しいたけ	755	31.8	22.0
30	水	○	○		○	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	牛乳、 ボークウィンナー、 鶏肉、◎鶏卵	背割り米粉パン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ	737	33.8	32.3
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			739	30.6	23.7

・福岡市は日本食品標準成分表の8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。

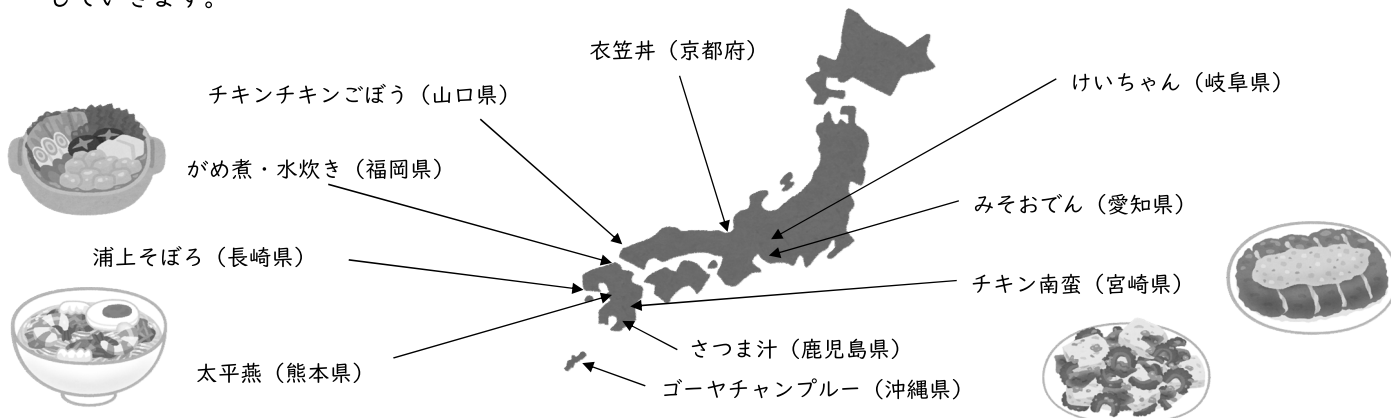
・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%～20%、脂質は20%～30%を基準としています。※の値は770kcalの場合の基準量（g）を参考に記載しています。

- ☆ 「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の牛乳がでます。
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。

●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。



●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。)

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 **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(ポークハンバーグ) … 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する場合があります

予定していた給食が急きょ提供できなかった場合、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