

日	曜	はし	スフ	フォ	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				
							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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	○	○		●	ミルクねじりパン ボークビーンズ キャベツのドレッシングソテー チーズ	豚肉、 だいず、 チキン ウィンナー	牛乳、 チーズ	にんじん、 トマト	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	ミルク ねじりパン、 じゃがいも	菜種油、 乳化 ドレッシング	845	38.5	33.7
2	金	○	○		○	麦ご飯 そばろ丼 若竹汁 柏もち 端午の節句	鶏肉、 ◎鶏卵、 豆腐、 かまぼこ	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ	えだまめ、 ◎しょうが、 だけのこ	精白米、 白麦、 砂糖、 柏もち	菜種油	740	32.4	20.8
7	水			○	●	ハ女茶ロールパン スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、 マッシュルーム、 きゅうり、 ごぼう、 コーン	ハ女茶 ロールパン、 スパゲッティ	菜種油、 白ごま、 マヨネーズ	793	29.0	29.4
8	木	○			○	麦ご飯 竹輪のお茶の葉揚げ 八十八夜 新じゃがのうま煮	竹輪、 豚肉	牛乳	緑茶、 にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 小麦粉、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	707	26.4	16.5
9	金	○			○	だけのこご飯 すまし汁 ツナとキャベツの塩昆布炒め フチアセロラゼリー フチピーチゼリー	鶏肉、 油揚げ、 たちつみれ、 ツナ油漬け	牛乳、 わかめ、 昆布	にんじん、 青ねぎ	だけのこ、 干ししいたけ、 えのきだけ、 キャベツ、 フチアセロラ ゼリー、 フチピーチ ゼリー	精白米、 砂糖	菜種油	676	28.0	24.3
12	月	○	○		●	ぶどうパン タンドリーチキン 野菜のスープ煮 豆乳パンナコッタ	タンドリー チキン、 ベーコン、 豆乳 パンナコッタ	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ	ぶどうパン、 じゃがいも	菜種油	806	37.5	29.0
13	火	○			○	麦ご飯 にしんの塩焼き 呉汁（ごじる）	にしん、 豚肉、 だいず、 豆腐、 油揚げ、 米みそ	牛乳	にんじん、 青ねぎ		精白米、 白麦、 じゃがいも		709	32.2	22.5
14	水	○			○	バインパン 春巻 鶏肉のフォー	春巻、 鶏肉	牛乳	青ねぎ	もやし、 レタス、 たまねぎ、 きくらげ、 レモン果汁	バインパン、 平麺ビーフン	菜種油	798	28.1	29.0
15	木	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 ごぼうソテー のりかつおふりかけ	鶏肉、 うずら卵、 高野豆腐、 ベーコン、 のりかつお ふりかけ	牛乳	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 干ししいたけ、 キャベツ、 ごぼう、 コーン	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	732	30.6	24.0

・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八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。

・5月の行事食は、5月5日の「端午の節句」と八十八夜にちなんだ献立です。

・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。

★マークは、今月の新献立や新しい食材を使用した献立などです。

食事のマナーは身につけていますか？

よい姿勢で食べましょう

机に向かって真っすぐ
座り、背筋を伸ばす

机とおなかの間は、
こぶし1個分あける

いすに深く
腰かける

足は床に
つける



みんなが楽しく食事をするために、食事のマナーを守ることが大切です。どのようなことに気をつければよいのか、ご家庭でも話し合ってみましょう。

! こんなことに気をつけましょう



茶わんや汁わんは
手に持って食べる



食べ物が入ったまま
口を大きく開けない



食べている途中で
立ち歩かない



好き嫌いをしないで
食べる

日	曜	はし	スフ	フォ	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				
							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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
16	金	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス アスパラガスサラダ	豚肉、 ツナ油漬け	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 グリーン アスパラガス	たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦	菜種油、 マヨネーズ	793	26.3	26.1
19	月	○			○	食パン 能古島のマーマレード レバーとだいずのから揚げ はるさめスープ	鶏レバーの から揚げ、 だいず、 豚肉	牛乳	ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ、 だけのこ、 干ししいたけ	食パン、 ◎マーマレード、 でん粉、 米粉、 はるさめ	菜種油	711	31.1	22.9
20	火	○			○	麦ご飯 煮魚（さば） じゃがいものそぼろ煮	さば、 鶏肉	牛乳	にんじん	◎しょうが、 こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	718	32.3	21.7
21	水	○	○		●	米粉パン コーンクリームシチュー 野菜ソテー	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、 コーン、 グリンピース、 キャベツ	米粉パン、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	795	37.1	27.2
22	木	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 しらすあえ	鶏肉、 厚揚げ	牛乳、 しらす干し、 わかめ	にんじん	しらたき、 たまねぎ、 えだまめ、 干ししいたけ、 ◎しょうが、 キャベツ、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	703	30.4	22.4
23	金	○			○	麦ご飯 ★チキンチキンごぼう みそ汁 ◀今月のテーマ▶	鶏肉、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ	ごぼう、 えだまめ、 たまねぎ	精白米、 白麦、 でん粉、 米粉、砂糖、 じゃがいも	菜種油	767	28.8	25.0
26	月	○	○		○	背割り米粉パン ツナサンド ミネストラスープ ヨーグルト	ツナ油漬け、 鶏肉	牛乳、 ヨーグルト	◎トマト、 にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ	背割り 米粉パン、 じゃがいも	マヨネーズ、 菜種油	807	33.4	30.9
27	火	○			○	麦ご飯 貝うどん 野菜炒め 姪浜の味付けのり	鶏肉、 かまぼこ、 油揚げ、 豚肉	牛乳、 ◎のり	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ	精白米、 白麦、 乾めん	菜種油	715	28.2	16.1
28	水	○	○		●	黒糖食パン バブリカ煮 ベーコンソテー	鶏肉、 ベーコン	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 えだまめ、 キャベツ、 コーン	黒糖食パン、 じゃがいも	菜種油	794	33.0	28.4
29	木	○			○	麦ご飯 きびなごフライ だいずの五目煮	豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 きびなごフライ、 昆布	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 だけのこ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	729	33.0	19.9
30	金	○	○		○	麦ご飯 キーマカレー 野菜のじゃこ炒め	鶏肉	牛乳、 ヨーグルト、 しらす干し	トマト、 にんじん	たまねぎ、 ◎しょうが、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦	菜種油、 バター	716	25.6	20.6
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*
												5月分平均栄養量	753	31.1	24.5

郷土料理を知ろう チキンチキンごぼう (山口県)

「チキンチキンごぼう」は、山口県で食べられている家庭料理です。今から約30年前、ある家庭の料理を参考に山口県の学校給食で取り入れたことが始まりで、今では新しい郷土料理として、広く食べられるようになりました。

今月の給食に登場する「チキンチキンごぼう」は、「鶏肉」と今が旬の「新ごぼう」を油で揚げ、砂糖としょうゆで甘からく味付けしています。ごはんと一緒に食べましょう。



● 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

- 【福岡市内産農水産物】
◎鶏卵 … 西区西浦
◎しょうが … 早良区内野
◎トマト … 西区元岡
◎のり … 西区姪浜
◎甘夏(マーマレード) … 西区能古島

- <一部市内産使用>
・青ねぎ … 東区箱崎
・たまねぎ … 西区元岡
・グリーンアスパラガス … 西区元岡
・キャベツ … 早良区入部
・にんじん … 西区金武

じゃがいも	鹿児島 長崎
にんじん	福岡市 長崎 熊本 大分 宮崎
たまねぎ	福岡市 佐賀 長崎 熊本 福岡
洗いごぼう	熊本 宮崎 鹿児島
キャベツ	福岡市 福岡 佐賀 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 高知
レタス	福岡 長崎 大分 熊本
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
トマト(調理用)	福岡市 福岡 長崎 熊本
えのきたけ	福岡 長崎 宮崎
グリーンアスパラガス	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本
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。