



2026年7月

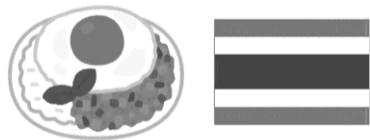
特別支援学校給食献立表（小学部）

福岡市教育委員会



Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), おもな材料 (Main Ingredients), 栄養量 (Nutrition). Rows include items like チーズパン, 麦ごはん, ミルククレセントロールパン, etc.

●新献立 ガパオライス



ガパオライスとは、香ばしく炒めたひき肉にオイスターソースやナンプラー、バジルを合わせた具をごはんにかけ、揚げて作った目玉焼きをのせた、タイ発祥の料理です。『ガパオ』とは「バジル」を意味します。

※給食では、ナンプラーを使わず、しょうゆとレモン果汁で代用しています。
※揚げて作った目玉焼きはのっていません。

<材料 4人分>

Table of ingredients for 4 people: 鶏ひき肉 200g, 玉ねぎ 200g, なす 80g, ピーマン 28g, 赤パプリカ 28g, エリンギ 60g, サラダ油 2g, 清酒 4g, にんにく 1g, 塩 1.2g, こしょう 少々, 三温糖 6g, 濃口しょうゆ 14g, オイスターソース 14g, トウモロコシ 1g, バジル(粉) 0.1g, レモン果汁 4g

<作り方>

玉ねぎ・エリンギ・粗みじん
なす・ピーマン・赤パプリカ
…0.8cm角切り

- ① サラダ油を熱し、ひき肉に清酒とにんにくを加えて炒め、塩・こしょうをする。
② 玉ねぎ・なす・エリンギを入れて炒め、さらに塩・こしょうをする。
③ ピーマン・赤パプリカを入れて炒め、Aを加える。
④ 最後にレモン果汁を加えて仕上げる。

この料理の味付けは、子どもたちにとって、食べ慣れていない味かもしれませんが、いろいろな味や香りを経験することは、とても大切なことです。また、食べていくうちに、段々と食べ慣れていきます。香辛料やハーブも、使用する量や調理方法を工夫しながら、給食に上手く活用していきたいと思っています。



～ タイ料理に欠かせないナンプラー ～

タイの魚醤（ぎょしょう）です。塩漬にした魚を発酵することでできる調味料です。魚の旨味が凝縮されたナンプラーは独特の香りを持ち、見た目は薄口醤油のような色をしています。タイの人にとってのナンプラーは、日本人にとっての醤油のようなものです。



夏にピッタリの料理です。ぜひ、作ってみてください。



日 曜	献 立 名				お も な 材 料			栄 養 量		
	パン または ごはん	牛 乳	そ え も の	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
13 月	福岡小麦の 食パン	○	メープル ジャム	ツナとチーズのオムレツ パ プ リ カ 煮	牛乳、鶏卵、 ツナ油漬け、豆腐、 チーズ、鶏肉	食パン、 メープルジャム、 じゃがいも、菜種油	たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、えだまめ	547	26.4	20.2
14 火	麦ごはん	○		夏 野 菜 の カ レ ー コ ー ン ソ テ ー パ イ ン & ピ ー チ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ちくわ	精白米、白麦、菜種油	たまねぎ、かぼちゃ、 トマト、なす、 にがうり、にんにく、 キャベツ、コーン、 黄桃、パインアップル	544	16.2	13.3
15 水	麦ごはん	○	郷土料理 (宮崎)	★ チ キ ン 南 蛮 み そ 汁 きゅうりのしそあえ	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、わかめ、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、小麦粉、 でん粉、菜種油、砂糖、 乳化ドレッシング、 じゃがいも	たまねぎ、パセリ、 にんじん、青ねぎ、 きゅうり、赤じそ	590	26.7	18.8
16 木	ビーフ ピラフ	○		さばのレモンじょうゆかけ 野 菜 ス ー プ	牛乳、牛肉、さば、 ベーコン	精白米、白麦、バター、 砂糖、じゃがいも、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 コーン、レモン果汁、 キャベツ、セロリー、 パセリ	622	23.6	25.5
17 金	ミルク クレセント ロールパン	○		なすとじゃがいもの ミ ー ト ソ ー ス ツナとアスパラの ドレッシングサラダ ★ パ イ ン ク レ ー プ	牛乳、豚肉、だいた、 ツナ油漬け、 パインクレープ	ミルククレセントロールパン、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	なす、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 キャベツ、 グリーンアスパラガス	581	22.0	22.6
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。					7月分平均栄養量			549	23.0	17.7

★マークは今月の新献立です。

- \* 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。
- \* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」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。
- \* 形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

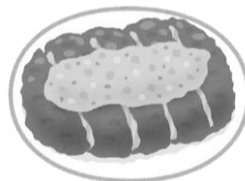
### ●新献立 チキン南蛮



チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。昭和30年代に延岡市内の洋食店で、まかない料理としてつくられたのが始まりとされています。鶏むね肉に小麦粉と卵をつけて揚げ、熱々のところで甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食べます。

#### ～ 給食のチキン南蛮について ～

- ★アレルギー対応のため、衣から卵をはずしています。
- ★三温糖・食酢・濃口しょうゆで作った甘酢だれをかけます。
- ★タルタルソースとは、マヨネーズに細かく刻んだ玉ねぎやピクルス、細かく砕いたゆで卵を混ぜ合わせたものですが、アレルギー対応のため鶏卵を使用していない乳化ドレッシングを使い、ゆで卵は入れていません。彩りを考えて、パセリを入れました。



### ●福岡小麦の食パン

今月から、新しいパンを取り入れました。福岡県産の小麦粉を使った食パンです。意外かもしれませんが、福岡は北海道に次いで、小麦生産量が全国2位の県です。

しかし、そのほとんどはうどん用で、パン用の小麦粉は、海外からの輸入に頼っています。福岡県産小麦のパンが、給食や街のパン屋さんに広がっていくといいですね。



### 7月の給食に出る 夏の旬の野菜



とうがん

なす

トマト

かぼちゃ

きゅうり

ピーマン

とうもろこし

今月の給食には、「鶏肉ととうがんのさっぱり煮」「夏野菜の煮びたし」「夏野菜のカレー」「なすとじゃがいものミートソース」など、旬の野菜を使った料理をたくさん取り入れています。これから、暑い日が続きます。夏の旬の野菜には、水分やカリウムがたっぷりと含まれているものが多く、それらの野菜には、体にこもった熱をとる効果があります。旬の野菜を探しながら味わって食べましょう。



2026年7月

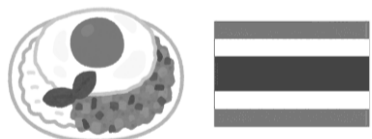
特別支援学校給食献立表 (中・高等部)

福岡市教育委員会



Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), おもな材料 (Main Ingredients), 栄養量 (Nutrition). Rows include items like チーズパン, 麦ごはん, ミルククレセントロールパン, etc.

●新献立 ガパオライス



ガパオライスとは、香ばしく炒めたひき肉にオイスターソースやナンプラー、バジルを合わせた具をごはんにかけ、揚げて作った目玉焼きをのせた、タイ発祥の料理です。『ガパオ』とは「バジル」を意味します。

※給食では、ナンプラーを使わず、しょうゆとレモン果汁で代用しています。
※揚げて作った目玉焼きはのっていません。

<材料 4人分>

Table listing ingredients and quantities: 鶏ひき肉 200g, 玉ねぎ 200g, なす 80g, ピーマン 28g, 赤パプリカ 28g, エリンギ 60g, サラダ油 2g, 清酒 4g, にんにく 1g, etc.

<作り方>

玉ねぎ・エリンギ・粗みじん
なす・ピーマン・赤パプリカ
…0.8cm角切り

- ① サラダ油を熱し、ひき肉に清酒とにんにくを加えて炒め、塩・こしょうをする。
② 玉ねぎ・なす・エリンギを入れて炒め、さらに塩・こしょうをする。
③ ピーマン・赤パプリカを入れて炒め、Aを加える。
④ 最後にレモン果汁を加えて仕上げる。

この料理の味付けは、子どもたちにとって、食べ慣れていない味かもしれませんが、いろいろな味や香りを経験することは、とても大切なことです。また、食べていくうちに、段々と食べ慣れていきます。
香辛料やハーブも、使用する量や調理方法を工夫しながら、給食に上手く活用していきたいと思っています。

～ タイ料理に欠かせないナンプラー ～

タイの魚醤(ぎょしょう)です。塩漬にした魚を発酵することでできる調味料です。魚の旨味が凝縮されたナンプラーは独特の香りを持ち、見た目は薄口醤油のような色をしています。タイの人にとってのナンプラーは、日本人にとっての醤油のようなものです。

夏にピッタリの料理です。ぜひ、作ってみてください。



日 曜	献 立 名				お も な 材 料			栄 養 量		
	パン または ごはん	牛 乳	そ え も の	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
13 月	福岡小麦の食パン	○	メープルジャム	ツナとチーズのオムレツ パブリカ煮	牛乳、鶏卵、 ツナ油漬、豆腐、 チーズ、鶏肉	食パン、 メープルジャム、 じゃがいも、菜種油	たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、えだまめ	702	34.0	25.4
14 火	麦ごはん	○		夏野菜のカレー コーンソテー パイナップル	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ちくわ	精白米、白麦、菜種油	たまねぎ、かぼちゃ、 トマト、なす、 にがうり、にんにく、 キャベツ、コーン、 黄桃、パインアップル	693	20.0	15.5
15 水	麦ごはん	○	郷土料理 (宮崎)	★チキン南蛮 みそ汁 きゅうりのしそあえ	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、わかめ、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、小麦粉、 でん粉、菜種油、砂糖、 乳化ドレッシング、 じゃがいも	たまねぎ、パセリ、 にんじん、青ねぎ、 きゅうり、赤じそ	686	28.9	19.5
16 木	ビーフピラフ	○		さばのレモンじょうゆかけ 野菜スープ	牛乳、牛肉、さば、 ベーコン	精白米、白麦、バター、 砂糖、じゃがいも、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 コーン、レモン果汁、 キャベツ、セロリー、 パセリ	726	26.0	27.8
17 金	ミルククレセントロールパン	○		なすとじゃがいもの ミートソース ツナとアスパラの ドレッシングサラダ ★パインクレープ	牛乳、豚肉、だいず、 ツナ油漬、 パインクレープ	ミルククレセントロールパン、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	なす、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 キャベツ、 グリーンアスパラガス	693	26.7	26.7
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。					7月分平均栄養量			675	27.6	20.1

★マークは今月の新献立です。

- \* 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。
- \* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」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。
- \* 形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

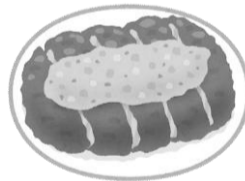
### ●新献立 チキン南蛮



チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。昭和30年代に延岡市内の洋食店で、まかない料理としてつくられたのが始まりとされています。鶏むね肉に小麦粉と卵をつけて揚げ、熱々のところで甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食べます。

#### ～ 給食のチキン南蛮について ～

- ★アレルギー対応のため、衣から卵をはずしています。
- ★三温糖・食酢・濃口しょうゆで作った甘酢だれをかけます。



★タルタルソースとは、マヨネーズに細かく刻んだ玉ねぎやピクルス、細かく砕いたゆで卵を混ぜ合わせたものですが、アレルギー対応のため鶏卵を使用していない乳化ドレッシングを使い、ゆで卵は入れていません。彩りを考えて、パセリを入れました。

### ●福岡小麦の食パン

今月から、新しいパンを取り入れられました。福岡県産の小麦粉を使った食パンです。意外かもしれませんが、福岡は北海道に次いで、小麦生産量が全国2位の県です。

しかし、そのほとんどはうどん用で、パン用の小麦粉は、海外からの輸入に頼っています。福岡県産小麦のパンが、給食や街のパン屋さんに広がっていくといいですね。



### 7月の給食に出る 夏が旬の野菜



とうがん

なす

トマト

かぼちゃ

きゅうり

ピーマン

とうもろこし

今月の給食には、「鶏肉ととうがんのさっぱり煮」「夏野菜の煮びたし」「夏野菜のカレー」「なすとじゃがいものミートソース」など、旬の野菜を使った料理をたくさん取り入れています。これから、暑い日が続きます。夏が旬の野菜には、水分やカリウムがたっぷりと含まれているものが多く、それらの野菜には、体にこもった熱をとる効果があります。旬の野菜を探しながら味わって食べましょう。