

2025年4月 福岡市学校給食献立表①
〔中学校(学校給食センター)〕

福岡市教育委員会

日	曜	はし	牛乳	献立名	主 な 材 料						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	○	○	麦ご飯 カレー風味の きびなごフライ 肉じゃが いかときゅうりの酢の物 新献立	豚肉 いか	牛乳 カレー風味の きびなごフライ わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	749	31.5	19.4
10	木		○	麦ご飯 ハヤシライス 野菜ソテー オレンジゼリー	豚肉 チキンウインナー	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ エリンギ コーン オレンジゼリー	米 白麦	菜種油	776	26.6	18.4
11	金	○	○	麦ご飯 レバーと大豆のしょうゆがらめ つみれ汁 野菜の甘酢漬	鶏レバーの から揚げ 大豆 たちつみれ 豆腐	牛乳 わかめ		玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油	722	31.3	21.7
14	月		○	ワンローフ型食パン ♥▼あまおうジャム ツナマヨオムレツ ミネストローネ 世界の料理(イタリア) フレンチサラダ	ツナマヨオムレツ 鶏肉 ロースハム	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく きゅうり	ワンローフ型 食パン あまおうジャム マカロニ じゃがいも 砂糖	菜種油	717	29.0	24.1
15	火	○	○	入学・進級祝い 赤飯 ごま塩 ♥さわらのみそだれ焼き がめ煮 郷土料理(福岡県) 紅白なます	小豆 さわら みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	しょうが こんにゃく ごぼう 干しいたけ 大根	もち米 米 砂糖 でん粉 じゃがいも	黒ごま 菜種油	722	33.5	21.3
16	水		○	パインパン スパゲッティナポリタン チキンサラダ ヨーグルト	豚肉 チキン水煮	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり レモン	パインパン スパゲッティ	菜種油 マヨネーズ	771	30.2	26.2
17	木		○	麦ご飯 チキンカレー ♥ごぼうソテー パイン&ピーチ	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ ごぼう コーン パインアップル 黄桃	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	789	24.6	20.3
18	金		○	横割り丸パン スライスチーズ ハンバーグ コンソメスープ ♥ポテトドレッシングサラダ	ポークハンバーグ 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	横割り丸パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	菜種油	751	34.5	32.5

○♥ 季節の料理や野菜・果物 ○☺ 生徒が考えた献立 ○▼ 福岡地場産品使用献立

必ず
お読みください。

食物アレルギーがある場合、給食は対応してもらえるの？

福岡市立学校給食センターでは、以下の対応を行っています。

①希望者には、アレルギー対応食（卵対応、乳対応、8種対応）の提供を行っています。
詳しくは、学校にお尋ねください。

②ご飯、パン、牛乳、おかずごとに給食を一部中止することができます。
ご希望の方は、学校にお申し出ください。

③食物アレルギーや、糖尿病等で食事制限を必要とされるお子様には、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（詳細献立表）」

○使用する食材料、量を表記した「基準献立表」

を別途配布しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
なお、詳細献立表につきましては、ホームページでもご覧いただけます。



詳細献立表

今月の食材の予定産地

- 主食 麦ご飯、米粉パン・・・福岡県産
パン・・・カナダ、アメリカ産小麦粉
- 牛乳 九州産
- 肉類 鶏肉、豚肉・・・九州産

○主な野菜類

種 類	主な産地	種 類	主な産地	種 類	主な産地
きゅうり	福岡、鹿児島、佐賀、長崎、熊本、宮崎、大分	ごぼう	熊本、鹿児島、宮崎、青森	パセリ	佐賀、大分、福岡
キャベツ	鹿児島、熊本、福岡、大分、宮崎、佐賀	にら	大分、宮崎、熊本、長崎	じゃがいも	鹿児島、長崎
人参	長崎、熊本、宮崎、大分、鹿児島	チンゲンサイ	福岡、熊本、佐賀、大分	セロリー	福岡
玉ねぎ	長崎、佐賀、熊本、鹿児島、宮崎	グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	小松菜	福岡
しょうが	長崎、熊本、佐賀、宮崎、高知	大根	鹿児島、熊本、長崎		

※生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県内産、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。

日	曜	はし	牛乳	献立名	主 な 材 料						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			
21	月	○	○	麦ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 大豆の五目煮 ♥アスパラのごまあえ	鶏肉 豚肉 大豆 てんぷら	牛乳 昆布	人参 さやいんげん グリーン アスパラガス	こんにやく ごぼう キャベツ	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま	780	37.8	25.9
22	火		○	ココアロールパン コロッケ ♥春キャベツのスープ アーモンドサラダ	ベーコン	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン	ココアロールパン 野菜コロッケ 砂糖	菜種油 アーモンド	737	20.9	34.9
23	水	○	○	麦ご飯 シュウマイ・二杯酢 豚肉のオイスターソース炒め きゅうりの塩昆布あえ	シュウマイ 豚肉	牛乳 昆布	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	715	26.6	21.3
24	木	○	○	麦ご飯 ♥菜の花ふりかけ 鶏肉のから揚げ みそ汁 もやしと小松菜のあえもの	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	菜の花ふりかけ 人参 小松菜	玉ねぎ もやし	米 白麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	菜種油	737	29.4	24.1
25	金	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き 高野豆腐のうま煮 ♥春キャベツサラダ	さば 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ ロースハム	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま マヨネーズ	824	39.6	30.6
28	月		○	背割り米粉パン ウィンナーソーテー クリームシチュー キャベツソーテー 一食フィッシュ	ボークウィンナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 一食フィッシュ	人参	玉ねぎ キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	780	37.4	35.2
30	水	○	○	麦ご飯 四川豆腐 かき玉汁 切干し大根の 梅おかかあえ	豆腐 豚肉 鶏肉 鶏卵 かつお節	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ にんにく しょうが えのきたけ 切干し大根 きゅうり 梅干し	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	709	33.3	20.0
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。					4 月 分 平 均 栄 養 量						752	31.1	25.1
					福 岡 市 学 校 給 食 摂 取 基 準						770	25.0～ 38.5※	17.1～ 25.7※

- ・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。

センター給食
Q&A
みなさんの
素朴な疑問に
お答えします!



献立表のはしの欄の○はどのような意味なの？

献立表の「はし」欄に「○」のマークがついている日は、**はしを持参する日**です。
献立に応じてスプーンとフォークを提供しています。
(毎日スプーン・フォークがつくわけではありません。)

日	曜	はし	牛乳	献立名
8	火	○ ↑	○	麦ご飯 カレー風味の きびなごフライ 肉じゃが いかときゅうりの酢の物



中学校の給食について

中学生は、一生のうちで最も栄養量を必要とする時期です。
給食をしっかりと食べて、健康な体づくりをしていきましょう。



ご飯・パン



食事全体のエネルギーの約半分を、ご飯やパンなどの主食からとるとバランスのよい食事になります。
ご飯の日は週に3回、パンの日は週に2回程度あり、量も考えて出しています。
体や脳のエネルギー源となる主食を、しっかり食べましょう。



牛乳



良質なたんぱく質と吸収のよいカルシウムを多く含む牛乳は、200mLで1日に必要なカルシウムの約1/4をとることができます。
夏場には、300mLの牛乳も出ます。
アレルギー等で牛乳が飲めない人は、他の食品（小魚、海藻、豆・豆製品、緑黄色野菜）からカルシウムをとりましょう。



おかず



給食では、肉、魚、豆、野菜、いも、海藻などのたくさんの食材を使い、季節に合わせた料理や行事食を取り入れています。
また、いろいろな食事を経験してもらえよう、日本の郷土料理や世界の料理なども取り入れています。



果物・デザート



季節に合わせた果物やデザートをつけています。
食事では不足しがちなビタミンや鉄分、カルシウムなどを補うことができます。
給食の全体量や味、栄養のバランスを考えて出しています。



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。