

2025年5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			
1	木		○	ぶどうパン ポークチャップ 野菜スープ 寒天サラダ	豚肉 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 こんにゃく寒天 わかめ	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ぶどうパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	菜種油	714	31.9	25.0
2	金	○	○	麦ご飯 さばそぼろ丼 ◀新献立 みそ もずくスープ 鶏肉 かまぼこ 柏もち ◀行事食(端午の節句)	さば水煮 炒り卵 みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 もずく	人参 青ねぎ	玉ねぎ 枝豆 干しいたけ しょうが えのきたけ	米 白麦 砂糖 柏もち	菜種油	774	32.8	18.2
7	水		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ 照り焼きハンバーグ じゃがいものトマト煮 コーンサラダ	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ワンローフ型 食パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	829	37.7	34.0
8	木	○	○	麦ご飯 きびなごフライ・卓上中濃ソース 鶏飯(けいはん)・きざみのり ◀郷土料理(鹿児島県) ♥きんぴらごぼう	鶏肉 錦糸卵 てんぷら	牛乳 きびなごフライ のり	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	776	30.8	22.6
9	金	○	○	▼八女茶ロールパン 焼きうどん ツナドレッシングサラダ パイン&ピーチ	豚肉 いか てんぷら かつお節 ツナ油漬け	牛乳	人参 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ きゅうり レモン パインアップル 黄桃	八女茶ロールパン うどん 砂糖	菜種油	736	29.3	26.1
12	月	○	○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 つみれ汁 ひじきの炒め煮	豚肉 たちつみれ 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参	玉ねぎ しょうが えのきたけ 干しいたけ キャベツ	米 白麦 砂糖	菜種油	697	31.7	20.5
13	火		○	麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ ♥アセロラゼリー	豚肉 ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり アセロラゼリー	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	810	26.2	22.8
14	水	○	○	麦ご飯 ♥㊦チキンチキンごぼう みそ汁 キャベツのしそあえ ◀新献立	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 赤じそ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	菜種油	740	26.9	21.6
15	木		●	チーズツイスト たかなスパゲッティ こまつなサラダ 豆乳プリン	豚肉 ツナ油漬け	牛乳 しらす干し	たかな漬 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン レモン	チーズツイスト スパゲッティ 豆乳プリン	白ごま 菜種油 ごま油 マヨネーズ	865	33.7	38.3
16	金	○	○	麦ご飯 ♥かつおフライ・卓上中濃ソース 厚揚げの五目煮 しらすあえ	かつおフライ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖	菜種油	788	35.0	24.3

○ 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。
また、糖尿病等で食事制限を必要とされるお子様については、使用する食材料、量を表記した「基準献立表」を作成しています。
ご利用の方は、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、「福岡市学校給食 詳細献立表」で検索してください。
○ ♥ 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 ○ 牛乳は○200mL ●300mLで表示しています。

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
玉ねぎ	佐賀、長崎、福岡、大分、鹿児島、宮崎、兵庫、鳥取	ごぼう	熊本、鹿児島、宮崎、大分	ピーマン	鹿児島、宮崎、大分
キャベツ	宮崎、鹿児島、熊本、福岡、大分	グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	じゃがいも	長崎、鹿児島
きゅうり	福岡、佐賀、熊本、宮崎、鹿児島	しょうが	長崎、熊本、高知	青ねぎ	福岡
人参	長崎、熊本、大分、宮崎	パセリ	福岡、大分、佐賀	小松菜	福岡

※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			
19	月		●	米粉パン 黒豆きな粉スプレッド オムレツ パプリカ煮 野菜ソテー	ブレーンオムレツ 鶏肉 ロースハム	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	黒豆きな粉 スプレッド 菜種油	846	39.5	35.1
20	火	○	○	麦ご飯 麻婆豆腐 ＜世界の料理(中国)＞ 中華スープ 野菜の甘酢漬	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく えのきたけ キャベツ もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	693	33.1	18.8
21	水		○	パインパン タンドリーチキン ＜世界の料理(インド)＞ コンソメスープ ♥ポテトサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ油漬け	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パインパン マカロニ じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	755	31.4	31.2
22	木	○	○	麦ご飯 大豆ふりかけ レバーとじゃがいものから揚げ 汁ビーフン もやしと小松菜のあえもの	大豆ふりかけ 鶏レバーの から揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく もやし	米 白麦 じゃがいも ビーフン 砂糖	菜種油	706	27.0	17.3
23	金		○	食パン ブルーベリージャム さばのラビゴットソースかけ コーンスープ ♥ジャーマンポテト ＜世界の料理(ドイツ)＞	さば 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト 人参 パセリ グリーン アスパラガス	玉ねぎ コーン	食パン ブルーベリー ジャム 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	843	36.5	35.1
26	月	○	○	麦ご飯 いわしの辛みそ煮 ♥新じゃがのうま煮 きゅうりの塩もみ	いわし みそ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	にんにく こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	702	31.0	16.9
27	火	○	○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ♥若竹汁 納豆	鶏肉 うずら卵 かまぼこ 豆腐 納豆	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ 枝豆 にんにく たけのこ 干しいたけ	米 白麦 砂糖	菜種油	734	33.2	23.4
28	水	○	○	麦ご飯 ♥お茶の葉かき揚げ ＜行事食(八十八夜)＞ ◎浦上そば ＜郷土料理(長崎県)＞ ごまじゃこふりかけ	ちくわ 豚肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し あおさ粉	人参 緑茶	玉ねぎ こんにゃく ごぼう もやし	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 白ごま	737	27.4	21.5
29	木		○	黒糖パン ポークシチュー チキンドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 チキン水煮	牛乳 ヨーグルト	人参	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	黒糖パン じゃがいも 砂糖	菜種油	717	30.1	24.3
30	金	○	○	麦ご飯 ♥姪浜味付けのり チャプチェ ＜世界の料理(韓国)＞ わかめスープ いかのマヨネーズあえ	豚肉 鶏肉 いか	牛乳 のり わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ エリンギ きくらげ しょうが にんにく 干しいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ	米 白麦 緑豆春雨 砂糖	白ごま 菜種油 ごま油 マヨネーズ	715	25.9	21.1
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。					5 月 分 平 均 栄 養 量						759	31.6	24.9
					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!



なぜ、麺料理の日にパンやご飯も出るの?



麺料理の日にパンやご飯が出るのは、みなさんの成長に必要な栄養を十分に確保し、午後からもしっかりと活動できるようにするためです。現在の給食では、麺料理の量だけでは栄養のバランスをとることはできず、より多くの量が必要になってきます。

しかし、給食センターでその量を出そうとすると、現在の食缶や食器、給食センターの施設など、様々な面で難しいため、麺料理とパンやご飯を一緒に出すようにしています。

麺料理と組み合わせているパンやご飯の量は、通常より減らして出すようにしています。