

※番号についている食材については、食材を使用する期間(年、学期、月)ごとに「食材料名」の一覧表があります。中学校、特別支援学校分をあわせて記載しており、校種によって使用する食材が異なりますので、内容をよくご確認ください。

2026年1月 コース割表

※各学校の該当コース(ⒶまたはⒷコース)をご確認の上、各コースの日付で献立表をご覧ください。よろしくお願ひいたします。

	Ⓐコース	Ⓑコース
東区	香椎第2 志賀 福岡 城香 和白 照葉 多々良中央	箱崎清松 和白丘 箱崎 多々良 香椎第1 松崎 香椎第3 青葉
博多区	那珂 席田	東住吉 吉塚 三筑 千代 板付 博多 東光
中央区	友泉	平尾 当仁 警固
城南区	城西	城南 片江 梅林 長尾
南区	春吉 長丘 高宮 柏原 花畠 野間 曰佐	三宅 宮竹 筑紫丘 横手 老司
早良区	金武 早良 百道松原	百道 西福岡 原中央 原 原北 次郎丸 高取 田隈
西区	北崎 下山門 玄洋 内浜 西陵 壱岐 姪浜 壱岐丘 元岡	

[アレルギー対応食を申し込まれた方へ]

- ・詳細献立表は、基本食分で作成しています。
- ・アレルギー対応献立の詳細については、詳細献立表の「アレルギー対応食の有無」(下記参照)をご確認の上、別添の「アレルギー対応食変更一覧[中学校・特別支援学校]」で対象の献立をご覧ください。

(例)

コース (Ⓐ) (Ⓑ)	牛乳	主食	おかず	おもな材料	調味料	アレルギー対応食の有無		
						卵	乳	合替
(木) (金)	○	麦ご飯	揚げ鶏のごまだれかけ	鶏肉、⑩小麦粉、⑫でん粉、菜種油(揚げ油)、白ごま(いり)	塩、⑦清酒、上白糖、⑧本みりん、⑩濃口しょうゆ	○	○	○
			とうがんのスープ	豚肉、人参、とうがん、玉ねぎ、干ししいたけ(カット)、小松菜、菜種油	塩、⑩洋こしょう、⑫中華スープの素、⑩濃口しょうゆ			
			しらすあえ	※9しらす干し、キャベツ、きゅうり、⑩わかめ	上白糖、塩、⑩濃口しょうゆ、⑩食酢			

ご不明な点がございましたら、各学校または福岡市立第3給食センター(400-0021)にお尋ねください。

2026年1月 福岡市学校給食詳細献立表 [中学校(学校給食センター)] 2/4ページ

1ページ目のコース割をご確認の上、該当コースの日付でご確認ください。

福岡市教育委員会

コース		牛乳	主食	おかず	おもな材料	調味料	アレルギー対応食の有無 卵 乳 8種
(A)	(B)						
8 (木)	9 (金)	○	麦ご飯	福岡産ぶりの煮付	ぶり(切身)、しょうが、※1でん粉	◎6清酒、三温糖、◎32濃口しょうゆ、 ◎7本みりん	
				白玉雑煮	鶏肉、★18白玉もち、※25かまぼこ、人参、 小松菜、大根、さといも(乱切り)、 干しいたけ(1/4カット)	※18昆布(出し用)、さば節(出し用)、塩、 ◎6清酒、◎32濃口しょうゆ、◎33淡口しょうゆ	
				紅白なます	人参、大根	塩、◎34食酢、上白糖	
				一食炒り黒豆	一食炒り黒豆		
9 (金)	8 (木)	○	パン	シーフードスパゲッティ	◎13スパゲッティ、◎26ベーコン、いか、 ★6あさり、人参、玉ねぎ、しめじ、みずな、菜種油、 ◎9にんにく	塩、◎10洋こしょう、白ワイン、 ◎32濃口しょうゆ	○
				プロッコリーサラダ	※11ツナ油漬け、プロッコリー、キャベツ、きゅうり、 人参、◎38マヨネーズ	◎32濃口しょうゆ、塩、◎10洋こしょう	○ ○ ○
				ヨーグルト	※28ヨーグルト		○ ○
13 (火)	14 (水)	○	麦ご飯	ヒレカツ	★9ヒレカツ、菜種油(揚げ油)		○
				野菜カレー	じゃがいも、人参、玉ねぎ、 ★8白花豆&白いんげん豆ペースト、菜種油、 ◎9にんにく、脱脂粉乳	塩、◎10洋こしょう、◎44コンソメの素、 ◎46カレー粉、◎39トマトケチャップ、 ◎35ウスターーソース、◎40カレールウ、 ◎41ドライカレー	○ ○ ○
				ほうれんそうソテー	★19ウインナーソーセージ(スライス)、ほうれんそう、 人参、キャベツ、コーン(ホール)、菜種油	塩、◎10洋こしょう、◎32濃口しょうゆ	
				ココア	※30ココア		○ ○
14 (水)	13 (火)	○	麦ご飯	一食海藻ふりかけ	◎65一食海藻ふりかけ		
				かしわうどん	【トッピング】鶏肉、しょうが、菜種油	◎6清酒、三温糖、◎7本みりん、 ◎32濃口しょうゆ	
					◎57うどん、※25かまぼこ、人参、玉ねぎ、 干しいたけ(カット)、春菊	※18昆布(出し用)、さば節(出し用)、塩、 ◎6清酒、◎32濃口しょうゆ、◎33淡口しょうゆ	○
				ごママヨネーズあえ	◎24ロースハム、キャベツ、きゅうり、 白ごま(すり)、白ごま(いり)、 ◎38マヨネーズ	塩、◎32濃口しょうゆ	○ ○ ○
15 (木)	16 (金)	○	麦ご飯	レバーとれんこんのから揚げ	◎53鶏レバー、れんこん、菜種油(揚げ油)	◎34食酢、塩	
				豆腐チゲ	豚肉、★1トック、※6豆腐、大根、白菜、根深ねぎ、 ★21キムチ漬、えのきたけ	◎22煮干し(出し用)、◎19麦みそ、 ◎18米みそ、唐辛子	
				小松菜の炒め煮	※26油揚げ、小松菜、人参、もやし、菜種油	三温糖、◎7本みりん、◎32濃口しょうゆ	
16 (金)	15 (木)	○	チーズツイスト	照り焼きミートボール	★15ポークボール、菜種油、※1でん粉	◎32濃口しょうゆ、◎7本みりん、上白糖、 ◎6清酒	
				ミネストローネ	鶏肉、◎14マカロニ(シェル)、じゃがいも、 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、トマト水煮、 パセリ、菜種油、◎9にんにく	塩、◎10洋こしょう、ペイリーフ、 ◎44コンソメの素、トマトピューレー	○
				ぽんかん	ぽんかん		

* 主食につきましては、「2025年4月～2026年3月分食材料名『主食』」一覧表を参照してください。下線のパンは鶏卵を使用しています。

◎マークの食材料につきましては、「2025年4月～2026年3月分食材料名(中学校・特別支援学校)」一覧表を参照してください。

※マークの食材料につきましては、「2026年1月～3月分食材料名(中学校・特別支援学校)」一覧表を参照してください。

★マークの食材料につきましては、「2026年1月分食材料名(中学校・特別支援学校)」一覧表を参照してください。

・アレルギー対応食の詳細につきましては、別添の「2026年1月アレルギー対応食変更一覧 [中学校・特別支援学校]」を参照してください。

・海産物については、業者からえび、かにが混ざる可能性の注意喚起表示があるものののみ、食材料名の一覧表に記載しています。

その他の海産物についても、えび、かにが混ざる可能性や魚卵が含まれる可能性があります。

・ご不明な点は、各学校または第3給食センター(400-0021)にお尋ねください。

1ページ目のコース割をご確認の上、該当コースの日付でご確認ください。

コース		牛乳 Ⓐ Ⓑ	主食	おかず	おもな材料	調味料	アレルギー対応食の有無		
Ⓐ	Ⓑ						卵	乳	8種
19 (月)	20 (火)	○	麦ご飯	めひかりフライ	★11めひかりフライ、菜種油(揚げ油)				○
				卓上中濃ソース	◎36卓上中濃ソース		○	○	○
				がんもどきの五目煮	鶏肉、★17がんもどき、※5糸こんにゃく、じゃがいも、人参、玉ねぎ、さやいんげん、菜種油、しょうが	三温糖、◎6清酒、◎32濃口しょうゆ			
				梅納豆ふりかけ	★3納豆フレーク、★20梅フレーク				
20 (火)	19 (月)	○	ほうれんそうパン	かぶのシチュー	鶏肉、人参、チンゲンサイ、かぶ、玉ねぎ、菜種油、 ◎1小麦粉、※2バター、脱脂粉乳、牛乳	塩、◎10洋こしょう、◎44コンソメの素	○	○	○
				野菜ソテー	◎24ロースハム、人参、キャベツ、コーン(ホール)、菜種油	塩、◎10洋こしょう、◎32濃口しょうゆ	ご飯を選択している場合、「◎66 食野菜と雑穀のふりかけ」がつきます。		
				ピーチ&ナタデココ	※16黄桃、※31ナタデココ				
21 (水)	22 (木)	○	麦ご飯	いわしの柚子すだちおろし煮	★13いわしの柚子すだちおろし煮				
				ひじきと大豆のうま煮	豚肉、煮大豆、※9てんぶら(角天)、 ※3こんにゃく(角)、人参、※19ひじき、 さやいんげん、菜種油	三温糖、◎6清酒、◎32濃口しょうゆ			
				甘酢あえ	◎17緑豆春雨、人参、きゅうり、もやし	塩、上白糖、◎34食酢、◎32濃口しょうゆ			
22 (木)	21 (水)	○	ワンローフ型食パン	黒豆きな粉スプレッド	★2黒豆きな粉スプレッド		○	○	
				鶏肉の照り焼き	鶏肉、菜種油	◎7本みりん、上白糖、塩、◎6清酒、 ◎32濃口しょうゆ			
				冬野菜のポトフ	◎26ベーコン、大根、人参、玉ねぎ、白菜、 セロリー、菜種油	塩、◎32濃口しょうゆ、◎10洋こしょう、 ◎8ガーリック、ベイリーフ、◎44コンソメの素、 ◎11洋辛子			
				アーモンドサラダ	人参、キャベツ、ほうれんそう、コーン(ホール)、 アーモンド(細切り)、菜種油	上白糖、塩、◎32濃口しょうゆ、◎34食酢			
23 (金)	26 (月)	○	麦ご飯	和風ハンバーグ	★14ポークハンバーグ、菜種油、玉ねぎ、しょうが、 ◎9にんにく、※1でん粉	上白糖、◎7本みりん、◎6清酒、 ◎32濃口しょうゆ、◎34食酢			
				春雨スープ	鶏肉、◎17緑豆春雨、人参、玉ねぎ、 干しこいたけ(カット)、※13たけのこ、青ねぎ、菜種油	塩、◎10洋こしょう、◎6清酒、 ◎32濃口しょうゆ、◎33淡口しょうゆ、 ◎45中華スープの素			
				白菜の塩昆布あえ	みずな、白菜、※22塩昆布、白ごま(いり)、 ごま油	塩			○
26 (月)	23 (金)	○	横割りミルク丸パン	スライスチーズ	◎28スライスチーズ		○	○	
				たらフライ	★10たらフライ、菜種油(揚げ油)				○
				卓上中濃ソース	◎36卓上中濃ソース		○	○	○
				じゃがいもと卵のスープ	◎26ベーコン、鶏卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、 セロリー、パセリ、菜種油、※1でん粉	塩、◎10洋こしょう、◎44コンソメの素、 ◎32濃口しょうゆ	○	○	○
				コールスロー	キャベツ、きゅうり、菜種油	上白糖、塩、◎10洋こしょう、◎5りんご酢			

* 主食につきましては、「2025年4月～2026年3月分食材料名『主食』」一覧表を参照してください。下線のパンは鶏卵を使用しています。

◎マークの食材料につきましては、「2025年4月～2026年3月分食材料名(中学校・特別支援学校)」一覧表を参照してください。

※マークの食材料につきましては、「2026年1月～3月分食材料名(中学校・特別支援学校)」一覧表を参照してください。

★マークの食材料につきましては、「2026年1月分食材料名(中学校・特別支援学校)」一覧表を参照してください。

・アレルギー対応食の詳細につきましては、別添の「2026年1月アレルギー対応食変更一覧 [中学校・特別支援学校]」を参照してください。

・海産物については、業者からえび、かにが混ざる可能性の注意喚起表示があるもののみ、食材料名の一覧表に記載しています。

・その他の海産物についても、えび、かにが混ざる可能性や魚卵が含まれる可能性があります。

・ご不明な点は、各学校または第3給食センター(400-0021)にお尋ねください。

1ページ目のコース割をご確認の上、該当コースの日付でご確認ください。

福岡市教育委員会

コース Ⓐ Ⓣ	牛乳	主食	おかず	おもな材料	調味料	アレルギー対応食の有無		
						卵	乳	8種
27 (火) 28 (水)	○	麦ご飯	スタミナたっぷり! 甘辛豚丼	豚肉、人参、根深ねぎ、キャベツ、◎9にんにく、 菜種油、※1でん粉	三温糖、◎7本みりん、塩、◎10洋こしょう、 ◎6清酒、◎32濃口しょうゆ、 ◎12トウバンジャン			
			あかもくスープ	鶏肉、★7あかもく、※25かまぼこ、玉ねぎ、 ※13たけのこ、干しいたけ(カット)、えのきたけ、 青ねぎ	※18昆布(出し用)、さば節(出し用)、塩、 ◎6清酒、◎32濃口しょうゆ、◎33淡口しょうゆ			
			大根の梅おかかあえ	大根、かつお節(糸削り)、※27梅干しペースト	塩、上白糖、◎32濃口しょうゆ			
			一食フイッシュ	※12一食フイッシュ				
28 (水)	27 (火)	麦ご飯	五目卵焼き	★16五目卵焼き、菜種油		○	○	
			はかた地どりのがめ煮	鶏肉、さといも(乱切り)、人参、さやいんげん、 ※3こんにゃく(角)、ごぼう、れんこん、 干しいたけ(1/4カット)、菜種油	◎34食酢、三温糖、◎7本みりん、◎6清酒、 ◎32濃口しょうゆ			
			もやしのあえもの	もやし、人参	塩、上白糖、◎32濃口しょうゆ			
29 (木) 30 (金)	○	麦ご飯	一食姪浜焼きのり	★4一食焼きのり				
			さけの塩焼き	さけの塩焼き、菜種油				
			みそ汁	※8厚揚げ、じやがいも、人参、玉ねぎ、大根、 青ねぎ、◎31わかめ	◎22煮干し(出し用)、◎19麦みそ、 ◎18米みそ			
			おかか葉っ葉	だいこん葉、◎23かつお節(碎片)、菜種油	◎32濃口しょうゆ、◎7本みりん			
30 (金)	29 (木)	ライ麦 食パン	ビーフシチュー	牛肉、じやがいも、人参、玉ねぎ、菜種油、 ◎9にんにく	上白糖、塩、◎10洋こしょう、ベイリーフ、 ◎44コンソメの素、◎32濃口しょうゆ、 赤ワイン、◎39トマトケチャップ、 トマトピューレー、◎42ハヤシルウ、 ◎49デミグラスソース		○	
			海藻サラダ	※11ツナ油漬け、キャベツ、きゅうり、 ※20海藻ミックス、菜種油	上白糖、塩、◎33淡口しょうゆ、◎5りんご酢			
			あまおうタルト	★23あまおうタルト		○ ○ ○		

*主食につきましては、「2025年4月～2026年3月分食材料名『主食』」一覧表を参照してください。下線のパンは鶏卵を使用しています。

◎マークの食材料につきましては、「2025年4月～2026年3月分食材料名(中学校・特別支援学校)」一覧表を参照してください。

※マークの食材料につきましては、「2026年1月～3月分食材料名(中学校・特別支援学校)」一覧表を参照してください。

★マークの食材料につきましては、「2026年1月分食材料名(中学校・特別支援学校)」一覧表を参照してください。

・アレルギー対応食の詳細につきましては、別添の「2026年1月アレルギー対応食変更一覧 [中学校・特別支援学校]」を参照してください。

・海産物については、業者からえび、かにに混ざる可能性の注意喚起表示があるものの、食材料名の一覧表に記載しています。

その他の海産物についても、えび、かにに混ざる可能性や魚卵が含まれる可能性があります。

・ご不明な点は、各学校または第3給食センター(400-0021)にお尋ねください。

★1月に使用する食材料、◎2025年4月～2026年3月に使用する食材料、※1月～3月に使用する食材料

献立名	除去・代替対応による食材、調味料の変更		
	卵対応	乳対応	8種対応
シーフードスパゲッティ			「シーフード炒めビーフン」 【除去】スパゲッティ 【代替】◎15ビーフン
ブロッコリーサラダ	【除去】マヨネーズ 【代替】◎71乳化ドレッシング	【除去】マヨネーズ 【代替】◎71乳化ドレッシング	【除去】マヨネーズ 【代替】◎71乳化ドレッシング
ヨーグルト		【代替】「※29豆乳プリン」	【代替】「※29豆乳プリン」
ヒレカツ			【代替】「手作りヒレカツ」 (食材料)豚肉、大豆フレーク、米粉、菜種油 (調味料)塩、◎10洋こしょう
野菜カレー	【除去】脱脂粉乳	【除去】脱脂粉乳	【除去】カレールウ、ドライカレー、 脱脂粉乳 【代替】◎73アレルギー用カレールウ
ココア		【代替】「★22プチりんごゼリー」	【代替】「★22プチりんごゼリー」
かしわうどん			「かしわのせ汁ビーフン」 【除去】うどん 【代替】◎16ビーフン(平麺)
ごまマヨネーズあえ	「野菜サラダ」 【除去】マヨネーズ 【代替】◎71乳化ドレッシング	「野菜サラダ」 【除去】マヨネーズ 【代替】◎71乳化ドレッシング	「野菜サラダ」 【除去】マヨネーズ、白ごま 【代替】◎71乳化ドレッシング
ミネストローネ			【除去】マカロニ
めひかりフライ			【代替】「◎69きびなごカリカリフライ」
(中)卓上中濃ソース	【代替】「◎37一食中濃ソース」	【代替】「◎37一食中濃ソース」	【代替】「◎37一食中濃ソース」
かぶのシチュー	【除去】小麦粉、バター、脱脂粉乳 【代替】米粉、 ※14コーン(クリーム)	【除去】小麦粉、バター、脱脂粉乳 牛乳 【代替】米粉、 ※14コーン(クリーム)、 豆乳	【除去】小麦粉、バター、脱脂粉乳 牛乳 【代替】米粉、※14コーン(クリーム)、豆乳
黒豆きな粉スプレッド		【代替】「◎68メープルジャム」	【代替】「◎68メープルジャム」 ご飯を選択している場合、 「◎62一食小魚のつくだ煮」がつきます。
白菜の塩昆布あえ			【除去】白ごま、ごま油

・8種対応食のうち、麦なしご飯を選択されている方は麦ご飯やパンが「ご飯(食材:米)」に変更になります。

・記号(特)は特別支援学校のみ、記号(中)は中学校のみの献立です。

・同じ調理室で3種類の食物アレルギー対応献立を調理するため、コンタミネーション(アレルゲン混入)を完全に防止できません。

・安全面を考慮して、卵対応、乳対応献立を8種対応献立に合わせる場合もありますので、ご了承ください。

・アレルギー専用調理室で使用する唐辛子、ナツメグ、ペイリーフにつきましては、基本食と異なる少量缶を使用しますので、

食材料番号が全てそれぞれ「アレルギー用唐辛子」、「アレルギー用ナツメグ」、「アレルギー用ペイリーフ」に変更となります。

(除去、代替対応による食材、調味料の変更がない料理についても、アレルギー対応食に使用する唐辛子、ナツメグ、ペイリーフは、
全てそれぞれ「アレルギー用唐辛子」、「アレルギー用ナツメグ」、「アレルギー用ペイリーフ」に変更しますのでご留意ください。)

・アレルギー専用調理室で使用する揚げ油は、毎回新油を使用しております。

・8種対応食とは、「卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、ごま」を除いた給食、または一部代替食品を使用した給食です。

8種対応食はこの8種類のアレルゲンがすべて除去されますが、「卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、ごま」以外の食品は使用します。

アレルギー対応食変更一覧の内容をよくご確認ください。

★1月に使用する食材料、◎2025年4月～2026年3月に使用する食材料、※1月～3月に使用する食材料

献立名	除去・代替対応による食材、調味料の変更		
	卵対応	乳対応	8種対応
スライスチーズ		【代替】「一食プルーン」 ご飯を選択している場合、「◎64-食野菜ふりかけ」がつきます。	
たらフライ			【代替】「★12たら米粉フライ」
(中)卓上中濃ソース	【代替】「◎37-食中濃ソース」	【代替】「◎37-食中濃ソース」	【代替】「◎37-食中濃ソース」
じゃがいもと卵のスープ	「じゃがいものスープ」 【除去】鶏卵、でん粉		「じゃがいものスープ」 【除去】鶏卵、でん粉
五目卵焼き	【代替】「◎70野菜とわかめの豆乳よせ」		【代替】「◎70野菜とわかめの豆乳よせ」
ビーフシチュー			【除去】ハヤシルウ、デミグラスソース 【代替】◎74アレルギー用ハヤシルウ
あまおうタルト	【代替】 「★24ブルーベリーの米粉タルト」	【代替】 「★24ブルーベリーの米粉タルト」	【代替】「★24ブルーベリーの米粉タルト」

・8種対応食のうち、麦なしご飯を選択されている方は麦ご飯やパンが「ご飯(食材:米)」に変更になります。

・記号(特)は特別支援学校のみ、記号(中)は中学校のみの献立です。

・同じ調理室で3種類の食物アレルギー対応献立を調理するため、コンタミネーション(アレルゲン混入)を完全に防止できません。

・安全面を考慮して、卵対応、乳対応献立を8種対応献立に合わせる場合もありますので、ご了承ください。

・アレルギー専用調理室で使用する唐辛子、ナツメグ、ペイリーフにつきましては、基本食と異なる少量缶を使用しますので、

食材料番号が全てそれぞれ「アレルギー用唐辛子」、「アレルギー用ナツメグ」、「アレルギー用ペイリーフ」に変更となります。

(除去、代替対応による食材、調味料の変更がない料理についても、アレルギー対応食に使用する唐辛子、ナツメグ、ペイリーフは、

全てそれぞれ「アレルギー用唐辛子」、「アレルギー用ナツメグ」、「アレルギー用ペイリーフ」に変更しますのでご留意ください。)

・アレルギー専用調理室で使用する揚げ油は、毎回新油を使用しております。

・8種対応食とは、「卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、ごま」を除いた給食、または一部代替食品を使用した給食です。

8種対応食はこの8種類のアレルゲンがすべて除去されますが、「卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、ごま」以外の食品は使用します。

アレルギー対応食変更一覧の内容をよくご確認ください。