

2026年7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	水	●		ぶどうパン 鶏肉の照り焼き ポークビーンズ コーンサラダ <small>世界の料理(アメリカ)</small>	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも	菜種油	854	43.7	33.5
2	木	○	○	麦ご飯 きびなご赤じそフライ <small>新献立</small> 肉じゃが 甘酢あえ	牛肉 ロースハム	牛乳 きびなご 赤じそフライ	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ きゅうり もやし	米 白麦 じゃがいも 砂糖 緑豆春雨	菜種油	776	28.8	22.4
3	金	○	○	背割りミルクパン 焼きそば こまつなサラダ ヨーグルト	豚肉 いか てんぷら ツナ油漬け	牛乳 あおのり ヨーグルト	人参 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ コーン レモン	背割りミルクパン ちゃんぽんめん	菜種油 マヨネーズ	789	36.0	31.2
6	月	○	○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 <small>行事食(七夕)</small> すまし汁 <small>行事食(七夕)</small> ひじきの炒め煮 七夕ゼリー	豚肉 豆腐 魚そうめん 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参 青ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ 七夕ゼリー	米 白麦 砂糖 焼きふ	菜種油	697	28.3	16.4
7	火	○		キャロットパン 鶏肉のカレーマリネ焼き ♥かぼちゃスープ ♥アスパラドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳	人参 ピーマン かぼちゃ パセリ グリーン アスパラガス	玉ねぎ キャベツ レモン	キャロットパン 砂糖 小麦粉	菜種油 バター	839	31.8	39.2
8	水	○	○	麦ご飯 揚げ鶏のチリソースがらめ <small>新献立</small> ♥とうがんのスープ もやしのあえもの	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 青ねぎ	玉ねぎ にんにく とうがん 干しいたけ もやし	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	715	28.4	22.4
9	木	○		麦ご飯 タコライス・一食粉チーズ <small>新献立</small> <small>郷土料理(沖縄県)</small> コンソメスープ ボイルドキャベツ 一食フィッシュアーモンド	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ 一食フィッシュ アーモンド	人参 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン にんにく キャベツ セロリー	米 白麦 砂糖 マカロニ	菜種油	709	30.5	18.9
10	金	○	○	麦ご飯 いわしの甘露煮 みそ汁 ちくわのごまマヨネーズあえ	いわしの甘露煮 豆腐 油揚げ みそ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ	米 白麦 じゃがいも	白ごま マヨネーズ	715	26.5	23.0
13	月	●		▼福岡小麦の食パン ♥ブルーベリージャム オムレツ ポトフ 寒天サラダ	ブレーンオムレツ 鶏肉 ロースハム	牛乳 こんにゃく寒天 わかめ	人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー きゅうり	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	805	36.0	30.3

○ 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…福岡県産
- パン…カナダ産、アメリカ産、福岡県産小麦粉
- 牛乳 九州産
- 肉類 鶏肉、豚肉…九州産 牛肉…北海道産、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	熊本、福岡、佐賀、長崎、宮崎、大分	なす	熊本、大分、福岡、佐賀	ごぼう	宮崎、鹿児島
じゃがいも	長崎、佐賀、熊本、青森、北海道	グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	パセリ	佐賀、大分
玉ねぎ	佐賀、長崎、熊本、島根、兵庫	人参	長崎、熊本、青森	セロリー	長野
キャベツ	熊本、大分、福岡、宮崎、群馬	しょうが	長崎、熊本、高知	青ねぎ	福岡
とうがん	鹿児島、岡山、長崎、沖縄	ピーマン	大分、熊本、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			
14	火	○		麦ご飯 ♥あじフライ・一食中濃ソース 豆腐のうま煮 もやしと小松菜のあえもの 緑茶	あじフライ 豆腐 豚肉 かつお節		人参 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ しょうが もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	699	30.0	18.1
15	水	○		麦ご飯 ♥夏野菜のカレー ごぼうソテー ♥パインクレープ 新献立	鶏肉 ベーコン パインクレープ	牛乳 脱脂粉乳	おくら トマト かぼちゃ	なす 玉ねぎ にんにく キャベツ ごぼう コーン	米 白麦 砂糖	菜種油	816	24.3	23.7
16	木	○	○	麦ご飯 チキン南蛮・タルタルソース 郷土料理(宮崎県) もずくスープ キャベツの塩昆布あえ	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく 昆布	青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ノンエッグ タルタルソース 白ごま ごま油	772	29.1	29.3
17	金	●		チーズツイスト ♥なすのミートソース煮 チキンサラダ ♥シークワーサーゼリー	豚肉 大豆 白花豆 白いんげん豆 チキン水煮	牛乳	人参 トマト	なす 玉ねぎ セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり レモン シークワーサー ゼリー	チーズツイスト マカロニ 砂糖	菜種油 マヨネーズ	783	31.8	32.6
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。					7 月 分 平 均 栄 養 量						767	31.2	26.2
					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。

和食の原点「だし」

和食には、食材のうま味を上手に生かしておいしく食べるための、日本人の知恵と工夫が詰まっています。その味の要となるのが「だし」です。うま味が凝縮された「だし」は、汁物や煮物など様々な料理の土台となり、味に深みを与えます。「料理はだしで決まる」と言われるほど、和食には欠かせないものです。また、ひとことで「だし」と言っても種類は様々で、材料によって味や香りが変わります。

かつおだし	昆布だし	煮干しだし (いりこだし)	しいたけだし	さばだし	合わせだし
					
かつお節を使っただしです。上品なうま味と香りが特徴です。	干した昆布からとるだしです。料理に使うことで、コクとうま味が増します。	煮干しを使っただしです。みそ汁によく使われ、みその味に負けない、しっかりとしたうま味があります。	干しいたけからとるだしです。独特の香りとうま味があり、そうめんのつゆなどにもよく使われます。	さば節を使っただしです。魚の風味とうま味が強く、味わい深いだしになります。	2種類以上のだしを組み合わせただしです。それぞれの良さが合わさり、相乗効果で、より豊かなうま味が生まれます。

給食センターの「だし」ができるまで ~さば節と昆布の合わせだし~

①朝早い時間から、だしとりがスタートします



②昆布を水につけます



③加熱します



④沸騰する前に昆布を取り出します



⑤さば節を入れ、弱火で煮出します



⑥さば節を引き上げます



おいしいだしを作るコツは、長時間煮立たせないことです。煮立たせすぎると「えぐみ」が出てしまうため、火加減に気をつけながら作っています。
 7月は6日(月)の「すまし汁」、16日(木)の「もずくスープ」にはさば節と昆布の合わせだし、10日(金)の「みそ汁」に煮干しのだしを使用しています。