

# 2026年7月 福岡市学校給食献立表 (特別支援学校)

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
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	737 (578)	38.0 (30.4)	28.4 (23.6)
2	木		○	麦ご飯 きびなご赤じそフライ 肉じゃが 甘酢あえ <small>新献立</small>	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 こんにやく 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	757 (585)	28.5 (23.5)	22.4 (19.4)
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	720 (611)	32.6 (27.6)	26.9 (23.3)
6	月		○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 すまし汁 ひじきの炒め煮 七夕ゼリー <small>行事食(七夕)</small>	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	678 (531)	28.0 (23.0)	16.4 (14.8)
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	776 (605)	30.3 (24.7)	36.9 (30.2)
8	水		○	麦ご飯 揚げ鶏のチリソースがらめ ❤とうがんのスープ もやしのあえもの <small>新献立</small>	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	696 (533)	28.1 (23.1)	22.4 (19.4)
9	木		○	麦ご飯 タコライス・一食粉チーズ 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 <small>郷土料理(沖縄県)</small>	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	690 (539)	30.2 (25.5)	18.9 (17.1)
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	696 (553)	26.2 (22.9)	23.0 (21.1)
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	プレーンオムレツ 鶏肉 ロースハム 牛乳 こんにやく寒天 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	724 (514)	31.8 (23.2)	27.7 (20.6)

- 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。※小学部の牛乳は毎日200mLです。

### 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
14	火	○		麦ご飯 ホキフライ・中濃ソース 豆腐のうま煮 もやしと小松菜のあえもの 麦茶	ホキフライ 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	670 (521)	28.7 (24.0)	16.8 (14.5)
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	778 (615)	23.5 (19.4)	23.6 (20.6)
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	721 (599)	27.2 (24.7)	26.9 (26.4)
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 (568)	31.8 (22.9)	32.6 (23.5)
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			725 (566)	29.6 (24.2)	24.8 (21.1)
					福岡市学校給食摂取基準			720 (550)	23.4~ 36.0** (17.9~ 27.5**)	16.0~ 24.0** (12.2~ 18.3**)

・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、中等部720kcal、小学部550kcal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。「料理はだして決まる」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



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。

### 昆布だし



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。

### 煮干しだし (いりこだし)



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。

### しいたけだし



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。

### さばだし



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。

### 合わせだし



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、火加減に気をつけて作っています。

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。