

# 2021年11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)	脂肪 (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	月		○	黒糖ぶどうパン さばのラビゴットソースかけ 白花豆のスープ ブロッコリーソテー	さば 鶏肉 白花豆 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	黒糖ぶどうパン 砂糖 じゃがいも でん粉	菜種油	807	32.6	31.6
2	火		○	麦ご飯 四川豆腐 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">世界の料理(中国)</span> わかめスープ ♥もやしとほうれんそうの あえもの 一食フィッシュ	豆腐 豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ 一食フィッシュ (かたくちいわし 砂糖)	人参 にら みずな ほうれんそう	玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ えのきたけ もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	765	34.5	17.4
4	木		○	チーズツイスト ミートボール じゃがいもと卵のスープ 米粉のガトーショコラ	チキンボール (鶏肉 玉ねぎ パン粉 大豆粉 砂糖) ベーコン 鶏卵	牛乳	人参	玉ねぎ	チーズツイスト 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉の ガトーショコラ (豆乳 砂糖 米粉 植物油 ココア)	菜種油	795	32.1	31.5
5	金		○	麦ご飯 ▼姪浜のり梅ふりかけ 丸天うどん 厚揚げのオイスターソース炒め	野菜入り丸天 (すけとうだら 玉ねぎ でん粉 人参 菜種油 糖類 ごぼう ピーマン) 鶏肉 厚揚げ	牛乳 姪浜のり 梅ふりかけ	人参 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ にんにく	米 白麦 砂糖 うどん でん粉	菜種油	744	27.8	13.8
8	月		○	米粉パン ♥りんごジャム ♥さけフライ ♥具だくさん 食べる豆乳スープ <span style="font-size: 1.2em;">👑</span> コールスロー	さけフライ (さけ パン粉 小麦 バターミックス) ベーコン 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	人参	大根 根深ねぎ しめじ キャベツ コーン レモン	米粉パン りんごジャム さつまいも	菜種油 ごま油 マヨネーズ	899	37.0	33.0
9	火		○	麦ご飯 チキンカレー フレンチサラダ ♥みかん	鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	823	26.5	19.6
10	水		○	麦ご飯 いわしの煮付 大豆と野菜の炒り煮 小松菜の炒めもの	いわし 鶏肉 大豆 ちくわ	牛乳 しらす干し	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが こんにゃく ごぼう 干しいたけ もやし	米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	821	35.6	20.2
11	木		○	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">「いいな、いい菌。」週間</span> 麦ご飯 ♥レバーとれんこんのから揚げ みそ汁 たかなの油炒め 一食昆布	鶏レバー (鶏レバー でん粉 砂糖 にんにく しょうが) 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 一食昆布 (昆布 砂糖) わかめ	人参 青ねぎ たかな漬	れんこん 玉ねぎ	米 白麦 じゃがいも	菜種油 白ごま ごま油	751	27.6	18.2
12	金		○	背割り米粉パン ウインナーソテー 野菜のスープ煮 キャベツソテー 一食フィッシュアーモンド ココア	ウインナー ソーセージ (豚肉 ラード 豚レバー でん粉 糖類) 鶏肉	牛乳 一食フィッシュ アーモンド (アーモンド かたくちいわし 砂糖)	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも ココア (糖類 ココア)	菜種油	838	33.4	32.9
15	月		○	麦ご飯 ♥ししやもフライ・ 卓上中濃ソース ちゃんこ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食(大相撲九州場所)</span> 納豆	鶏肉 たちつみれ (たちお えそ 米粉 でん粉 砂糖) 納豆	牛乳 ししやもフライ (ししやも パン粉 小麦 でん粉 大豆粉 菜種油)	人参 春菊	白菜 大根 根深ねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 白麦 さといも	菜種油	829	31.6	23.8

- 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

### 今月の食材の予定産地

- 主食 麦ご飯、米粉パン…福岡県産
  - ◎17日(水)、19日(金)に使用する米は  
福岡市内産のヒノヒカリです。食材料名に◎がある日です。  
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 牛肉…北海道産、九州産

### ○主な野菜

種 類	主な産地	種 類	主な産地	種 類	主な産地
きゅうり	佐賀・福岡・熊本・長崎・宮崎・鹿児島	しょうが	高知・熊本・長崎	玉ねぎ	北海道
人参	北海道・長崎・熊本・大分	大根	熊本・福岡・長崎	れんこん	佐賀
キャベツ	熊本・福岡・鹿児島・佐賀	青ねぎ	福岡・大分・佐賀	春菊	福岡
にら	宮崎・大分・熊本・長崎	根深ねぎ	大分・福岡・宮崎	小松菜	福岡
パセリ	大分・佐賀・熊本・福岡	白菜	大分・熊本	みずな	福岡
ほうれんそう	福岡・熊本・長崎・佐賀	じゃがいも	北海道	みかん	佐賀

※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)	脂肪 (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			
16	火	○	○	ワンローフ型食パン 黒豆きな粉スプレッド オムレツ ミネストラスープ 粉ふきいも 世界の料理(イタリア)	プレーンオムレツ (鶏卵 でん粉 砂糖) ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	ワンローフ型 食パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	黒豆きな粉 スプレッド 菜種油	796	29.0	29.2
17	水	○	○	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 中華風コーンスープ 切干し大根の炒め煮	鶏肉 豚肉 てんぷら	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ コーン 干しいたけ 切干し大根	◎米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	775	30.5	21.1
18	木	○	○	ミルククレセントロールパン 明太子クリームスパゲッティ チキンサラダ パイン&ピーチ	ベーコン からしめんたいこ (たらこ でん粉) チキン水煮	牛乳	ほうれんそう 人参	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン パインアップル 黄桃	ミルククレセント ロールパン スパゲッティ	菜種油 マヨネーズ	780	27.7	28.3
19	金	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの五目煮 もやしのあえもの	さば 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ しょうが もやし	◎米 白麦 砂糖	菜種油	878	33.5	31.9
22	月	○	○	くるみパン ボルシチ 野菜ソテー ヨーグルト 世界の料理(ロシア・ウクライナ)	牛肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト (牛乳 糖類 脱脂粉乳 バター 寒天)	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン	くるみパン じゃがいも	菜種油	826	30.4	31.7
24	水	○	○	麦ご飯 とり天・ポン酢 団子汁 ♥れんこんのきんぴら 郷土料理(大分県)	鶏肉 鶏卵 豚肉 みそ てんぷら	牛乳	人参 青ねぎ	にんにく しょうが こんにゃく 大根 ごぼう 干しいたけ れんこん	米 白麦 小麦粉 でん粉 うどん 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	904	32.5	29.4
25	木	○	○	麦ご飯 ♥野菜いっぱいドライカレー 海藻サラダ ♥みかん	豚肉 ツナ油漬け	牛乳 海藻ミックス (わかめ 白ふのり 赤つのまた 茎わかめ 昆布)	トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	米 白麦 さつまいも 砂糖	菜種油	847	27.3	20.4
26	金	○	○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 ♥けんちん汁 揚げ大豆のきな粉かけ 郷土料理(神奈川県)	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 きな粉	牛乳	人参 青ねぎ	玉ねぎ しょうが こんにゃく 大根 ごぼう 干しいたけ	米 白麦 砂糖 さといも 小麦粉 黒砂糖	菜種油	797	33.3	19.9
29	月	○	○	季節の献立 キャロットロールパン きのこのシチュー ほうれんそうサラダ 焼きいも	鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ ほうれんそう	大根 玉ねぎ しめじ エリンギ コーン キャベツ	キャロット ロールパン 小麦粉 砂糖 さつまいも	菜種油 バター	790	25.2	28.8
30	火	○	○	麦ご飯 ♥鶏すき 切干し大根サラダ じゃこふりかけ	鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳 しらす干し あおさ粉	春菊	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 根深ねぎ 切干し大根 きゅうり キャベツ	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま マヨネーズ	804	28.5	23.9
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。					11月分平均栄養量						813	30.8	25.3
					福岡市学校給食摂取基準						810	26.3~ 40.5	18.0~ 27.0

**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!



給食はどのようにできているの?



栄養教諭等が約6ヶ月前に献立の原案を考えます。その際には、栄養面、価格面、食べやすさ等を考慮しながら献立作成を行います。次に、「献立管理委員会」で学校長・教頭・保護者代表・教育委員会・給食センター職員・栄養教諭等の委員が、献立原案の内容について検討した後、正式に献立が決定します。その後、「物資選定会」が行われます。ここでは、給食で使う食材料について品質や価格などを検討し、選定します。給食当日は、物資選定会で選ばれた食材料を使って給食センターで調理されたものが各学校へ配送され、みなさんのもとに届きます。