

(ハ) 2021年11月 福岡市学校給食献立表 (小学校用)

福岡市教育委員会

日	曜	はし	スフ	フオ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	月	○			○	麦ご飯 ★ホッケの塩焼き だいずのいそ煮 だいこんのしそあえ	牛乳、ホッケ、豚肉、 だいず、天ぷら、 ひじき	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、ごぼう、 だいこん、赤しそ	581	26.8	14.6
2	火	○			○	麦ご飯 タルタルソース チキン南蛮 ★こまつなのみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、 タルタルソース(だいず油、 ピクルス、鶏卵、糖類、 たまねぎ、レモン、 パセリ)、でん粉、米粉、 菜種油、砂糖、じゃがいも	◎こまつな、にんじん、 たまねぎ	697	26.3	25.9
4	木	○			○	ミルクねじりパン アルボンティガス じゃがいもと卵のスープ	牛乳、ポークボール (豚肉、たまねぎ、 パン粉、砂糖)、鶏肉、 ◎鶏卵	ミルクねじりパン、 菜種油、砂糖、 じゃがいも	トマト、たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそう	714	29.9	29.2
5	金	○			○	中華五目おこわ ワントンスープ 竹輪のドレッシング炒め 洋なしゼリー	牛乳、焼き豚、ほたて貝、 鶏肉、竹輪	精白米、もち米、 菜種油、砂糖、 ワントンの皮、 乳化ドレッシング (だいず油、糖類)	にんじん、たけのこ、 えだまめ、干しいたけ、 こまつな、たまねぎ、 ◎もやし、きくらげ、 キャベツ、コーン、 洋なしゼリー(糖類、洋なし)	576	20.0	15.4
8	月	○	○		○	黒糖食パン ししゃもフライ 野菜のスープ煮	牛乳、ししゃもフライ (ししゃも、パン粉、 バターミックス)、 鶏肉	黒糖食パン、菜種油、 じゃがいも	にんじん、 ◎ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ	658	25.8	21.4
9	火	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 コーン	645	20.9	17.5
10	水	○			○	麦ご飯 みそおでん 甘酢炒め	牛乳、鶏肉、うずら卵、 厚揚げ、竹輪、みそ、 ロースハム	精白米、白麦、さといも、 菜種油、砂糖、 緑豆はるさめ	こんにゃく、だいこん、 にんじん、キャベツ、 もやし	631	23.9	19.0
11	木	○	○		○	米粉パン さつまいものクリームシチュー ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	米粉パン、さつまいも、 菜種油、小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、コーン	636	25.0	21.8
12	金	○			○	麦ご飯 親子煮込み丼 すまし汁 だいず昆布 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食</span>	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、 豆腐、わかめ、生ふ (小麦粉、米粉、糖類)、 だいず昆布 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食</span> (だいず、昆布、砂糖)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、干しいたけ、 えのきだけ	607	25.3	17.6

※食物アレルギー、糖尿病等で食事制限のあるお子様については、献立表の食材料、栄養量を参考にしてください。

※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。ご利用の方は、学校にお申出ください。

※11月7～13日の「いいな、いい歯。」週間にちなんで、だいず昆布を取り入れています。

※大相撲九州場所の開催にちなんで、ちゃんこを取り入れています。

★マークは、今月の新献立や新しい食材を使用した献立などです。

11月7日～13日は「いいな、いい歯。」週間です！  
～むし歯になりやすい？なりにくい？～  
**歯に良いおやつのはらび方**

おやつはだらだらと長い時間食べず、食べる時間や量を定めることが大切です。  
甘いお菓子ではなく、野菜やくだもの、乳製品などの栄養のあるものにしましょう。  
飲み物はお水やお茶がおすすめです。そしておやつの後も歯みがきを忘れずにしましょう。



**むし歯になりやすいおやつ**

- ・砂糖量が多く甘い
- ・歯にくっつきやすい
- ・口の中に長時間残る



**むし歯になりにくいおやつ**

- ・砂糖量が少ない
- ・自然な甘み
- ・口の中に残りにくい



あめ



チョコレート



ヨーグルト



チーズ



せんべい



キャラメル



ケーキ



ドーナツ



バナナ



リンゴ



さつまいも

日	曜	はし	スフ	フォ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
15	月		○		○	柏型パン カレービーンズ 洋風スープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、ヨーグルト (乳製品、糖類、寒天)	柏型パン、菜種油、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、 ほうれんそう、 キャベツ	654	27.0	22.2
16	火	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 だいこんサラダ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 竹輪、ロースハム	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま、 マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、たけのこ、 干しいたけ、しょうが、 だいこん、きゅうり	625	23.1	21.2
17	水	○			○	麦ご飯 わかめうどん 野菜炒め 姪浜の味付けのり	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、わかめ、豚肉、 ◎のり	精白米、白麦、乾めん、 菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ	577	21.5	14.9
18	木	○	○		○	ライ麦食パン りんごジャム レバーとれんこんのから揚げ ★はくさいのスープ	牛乳、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)、豚肉	ライ麦食パン、 りんごジャム、菜種油、 ごま油	れんこん、にんじん、 青ねぎ、はくさい、 たまねぎ、 干しいたけ	623	24.7	20.5
19	金	○			○	麦ご飯 ちゃんこ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食</span> 切干しだいこんの炒め煮 納豆	牛乳、鶏肉、つみれ (魚肉すり身[たちうお、 えそ]、米粉、でん粉、 糖類)、豚肉、油揚げ、 納豆	精白米、白麦、さといも、 菜種油、砂糖	◎しゅんぎく、にんじん、 はくさい、根深ねぎ、 えのきたけ、 干しいたけ、 切干しだいこん	630	25.1	18.7
22	月	○	○		○	背割りコッペパン トマトケチャップ ポイルドソーセージ あさりのチャウダー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">今月のテーマ</span> キャベツのソテー	牛乳、 ウインナーソーセージ (豚肉、でん粉、糖類)、 鶏肉、あさり、 脱脂粉乳	背割りコッペパン、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 キャベツ	716	28.2	31.1
24	水	○			○	麦ご飯 豆腐のチゲ風 ひじきの炒め煮 みかん	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、天ぷら、ひじき	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にら、 にんじん、だいこん、 はくさい、キムチ (はくさい、糖類、唐辛子、 にんにく)、キャベツ、 みかん	586	20.1	14.8
25	木	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー ほうれんそうの炒めもの	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、もやし、 キャベツ	661	21.5	17.6
26	金			○	○	減量おさつパン きのこスパゲッティ 海藻サラダ アーモンド入り味付煮干し	牛乳、ベーコン、ツナ油揚げ (まぐろ、だいず油)、海藻 (わかめ、白ふのり、赤つのまた、 茎わかめ、昆布)、 アーモンド入り味付煮干し (アーモンド、かたくりいなし、 砂糖)	おさつパン、 スパゲッティ、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 しめじ、マッシュルーム、 エリンギ、干しいたけ、 キャベツ、きゅうり	613	23.2	22.3
29	月	○			○	麦ご飯 さばのぬかみそ炊き のっぺい汁	牛乳、さば、鶏肉、 厚揚げ	精白米、白麦、砂糖、 さといも、でん粉	しょうが、こんにゃく、 にんじん、青ねぎ、 だいこん、ごぼう	614	25.6	19.4
30	火	○	○		○	ぶどうパン だいず入りかりんとう 中華風コーンスープ	牛乳、だいず、鶏肉	ぶどうパン、でん粉、 米粉、さつまいも、 菜種油、砂糖	にんじん、 ◎しゅんぎく、 たまねぎ、コーン、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ	595	19.8	19.0
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。									福岡市小学校給食摂取基準	640	20.8~ 32.0	14.2~ 21.3
									11月分平均栄養量	632	24.2	20.2

**世界の料理**  
~あさりのチャウダー  
(アメリカ合衆国)~



アメリカは、面積が日本のおよそ25倍あり、広い土地と自然に恵まれた、農業がさかんな国です。様々な民族が移り住むことにより発展したため、食文化も様々な国と先住民の食文化が混ざり合い、発展してきました。

チャウダーは、小さめの具材がたっぷり入ったとろみのあるスープです。アメリカ東海岸では、はまぐりやあさりなどの二枚貝と、色とりどりの野菜を使ったクラムチャウダーが有名です。給食のあさりのチャウダーは、あさり、鶏肉と小さく切ったじゃがいも、にんじん、たまねぎを手作りのホワイトソースでじっくりと煮込んでいきます。



**今月の食材の予定産地**

- 主食
- ・米飯、米粉パン … 福岡県産
- ・パン(小麦) … カナダ、アメリカ産
- 牛乳 … 九州産
- 肉類
- ・豚肉、鶏肉 … 九州産

- 【福岡市内産農水産物】
- ◎しゅんぎく … 西区元岡
  - ◎こまつな … 西区元岡
  - ◎ほうれんそう … 西区元岡
  - ◎もやし … 南区老司
  - ◎鶏卵 … 西区西浦
  - ◎のり … 西区姪浜

- <一部市内産使用>
- ・キャベツ … 早良区入部
  - ・青ねぎ … 東区箱崎
  - ・だいこん … 西区北崎

さつまいも	大分 熊本 宮崎 鹿児島 徳島
さといも	大分 熊本 宮崎
じゃがいも	北海道
にんじん	長崎 大分 熊本 北海道
たまねぎ	北海道
ごぼう	宮崎 鹿児島
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
れんこん	佐賀
だいこん	福岡市 福岡 長崎 熊本
にら	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎 高知
キャベツ	福岡市 福岡 佐賀 大分 熊本 宮崎
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
青ねぎ	福岡市 福岡 佐賀 大分
根深ねぎ	福岡 大分 熊本 鹿児島
はくさい	大分 熊本
えのきたけ	福岡 長崎 大分
しめじ	福岡
エリンギ	福岡
太もやし	大分
うんしゅうみかん	福岡

※ 生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県産、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、加工品原材料等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。