

(イ) 2021年11月 福岡市学校給食献立表 (中学校用)

福岡市教育委員会

日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き				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	○	○	○	○	黒糖食パン ししゃもフライ 野菜のスープ煮 ココア	鶏肉	牛乳、 ししゃもフライ (ししゃも、 パン粉、 バターミックス)	にんじん、 ◎ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ	黒糖食パン、 じゃがいも、 ココア (糖類、 ココア)	菜種油	881	33.4	27.6
2	火	○	○	○	○	麦ご飯 豆腐のチゲ風 ひじきの炒め煮 みかん	豚肉、 豆腐、 みそ、 天ぷら	牛乳、 ひじき	にら、 にんじん	しらたき、 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	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	741	24.5	17.1
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	ホークボール (豚肉、 たまねぎ、 パン粉、 砂糖)、鶏肉、 ◎鶏卵	牛乳	トマト、 にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ	ミルク ねじりパン、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	898	37.1	35.8
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	焼き豚、 ほたて貝、 鶏肉、 竹輪	牛乳	にんじん、 ごまつな	たけのこ、えだまめ、 干しいたけ、 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)	精白米、 もち米、 砂糖、 ワントンの皮	菜種油、 乳化 ドレッシング (だいたい油、 糖類)	707	24.4	17.7
8	月	○	○	○	○	麦ご飯 ハヤシライス フレンチサラダ	豚肉	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	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	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	781	24.9	20.3
9	火	○	○	○	○	ぶどうパン だいたい入りかりんとう 中華風コーンスープ チーズ	だいたい、 鶏肉	牛乳、 チーズ	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	ぶどうパン、 でん粉、 米粉、 さつまいも、 砂糖	菜種油	804	26.7	26.3
10	水	○	○	○	○	麦ご飯 さばのぬかみそ炊き のっぺい汁	さば、 鶏肉、 厚揚げ	牛乳	にんじん、 青ねぎ	しょうが、 ごんにやく、 だいこん、 ごぼう	精白米、 白麦、 砂糖、 さといも、 でん粉	750	28.6	20.5	
11	木	○	○	○	○	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 <small>今月のテーマ</small>	ウインナー ソーセージ (豚肉、 でん粉、 糖類)、鶏肉、 あさり	牛乳、 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、 キャベツ	背割り コッペパン、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	850	32.7	34.6
12	金	○	○	○	○	麦ご飯 親子煮込み丼 すまし汁 だいたい昆布 <small>行事食</small>	鶏肉、◎鶏卵、 豆腐、生☆ (小麦粉、米粉、 糖類)、 だいたい昆布 (だいたい、昆布、 砂糖)	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 干しいたけ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	773	30.7	20.4

※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、だいたい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？～  
**歯に良いおやつのえらび方**

おやつはだらだらと長い時間食べず、食べる時間や量を決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

日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き						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			
15	月	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 だいこんサラダ	鶏肉、 高野豆腐、 竹輪、 ロースハム	牛乳	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	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 マヨネーズ	805	28.6	25.5
16	火		○		○	柏型パン カレービーンズ 洋風スープ ヨーグルト	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 ヨーグルト (乳製品、 糖類、寒天)	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 えだまめ、 キャベツ	柏型パン、 じゃがいも	菜種油	826	33.5	27.2
17	水	○			○	麦ご飯 わかめうどん 野菜炒め 姪浜の味付けのり	鶏肉、 かまぼこ、 油揚げ、 豚肉	牛乳、 わかめ、 ◎のり	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ	精白米、 白麦、 乾めん	菜種油	755	26.4	17.0
18	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	鶏肉、 ベーコン	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	米粉パン、 さつまいも、 小麦粉	菜種油、 バター	813	31.5	26.3
19	金	○			○	麦ご飯 タルタルソース チキン南蛮 ★こまつなのみそ汁	鶏肉、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	◎こまつな、 にんじん	たまねぎ	精白米、 白麦、 でん粉、 米粉、砂糖、 じゃがいも	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)、菜種油	866	31.1	28.8
22	月	○			○	麦ご飯 ちゃんこ 切干しだいこんの炒め煮 納豆	鶏肉、つみれ (魚肉すり身 [たちうお、 えぞ]、米粉、 でん粉、糖類)、 豚肉、油揚げ、 納豆	牛乳	◎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	精白米、 白麦、 さといも、 砂糖	菜種油	792	29.8	21.3
24	水		○	○	○	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	ベーコン、 ツナ油漬け (まぐろ、 だいず油)	牛乳、海藻 (わかめ、白ごのり、 赤のたまご、 きつね、 えび、 アーモンド入り 味付煮干し (アーモンド、 かたくりわかし、 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	おさつパン、 スパゲッティ、 砂糖	菜種油	783	28.3	26.8
25	木	○			○	麦ご飯 みそおでん 甘酢炒め 小魚つくだ煮	鶏肉、 うずら卵、 厚揚げ、 竹輪、みそ、 ロースハム	牛乳、 小魚つくだ煮 (糖類、 しらす干し、 寒天)	にんじん	こんにやく、 だいこん、 キャベツ、 もやし	精白米、 白麦、 さといも、 砂糖、 緑豆はるさめ	菜種油	833	31.6	23.0
26	金	○	○		○	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	鶏レバー (鶏レバー、 でん粉、砂糖、 にんにく、 しょうが)、 豚肉	牛乳	にんじん、 青ねぎ	れんこん、 はくさい、 たまねぎ、 干しいたけ	ライ麦食パン、 りんごジャム	菜種油、 ごま油	722	28.8	23.6
29	月	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー ほうれんそうの炒めもの	豚肉	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ、 しらす干し	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 もやし、 キャベツ	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	801	25.9	20.8
30	火	○			○	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	ホッケ、 豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 ひじき	にんじん、 いんげん、 赤じそ	こんにやく、 ごぼう、 だいこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	743	32.9	16.7
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。											福岡中学校給食摂取基準	810	26.3~ 40.5	18.0~ 27.0	
											11月分平均栄養量	796	29.6	23.9	

**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、小さな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ルウでじっくりと煮込んでいきます。



**今日の食材の予定産地**

- ◎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。  
●「福岡中学校給食 産地」で検索してください。