

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	木	○	○		○	背割り米粉パン 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 キャベツのソテー	ホーク ウインナー、 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 米粉パン、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	824	36.4	34.1
2	金	○			○	麦ご飯 トンカツ なすのみそ汁 ミニトマト	トンカツ、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ、 にんじん、 ミニトマト	たまねぎ、 なす、 えのきたけ	精白米、 白麦	菜種油	703	25.5	21.0
5	月	○	○		●	減量チーズツイスト ミーゴレン とうもろこし フルーツ盛り合わせ	鶏肉、 えび	牛乳	こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 とうもろこし、 洋なし、 黄桃、 パイナップル	チーズ ツイスト、 中華めん	菜種油	802	35.1	24.5
6	火	○			○	麦ご飯 豚肉の炒め煮 もずくスープ だいたす昆布 行事食	豚肉、 みそ、 豆腐、 だいたす昆布	牛乳、 もずく	にんじん、 ピーマン	キャベツ、 たまねぎ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 ごま油	690	26.6	22.7
7	水	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー アスパラガスのソテー	豚肉、 チキン ウインナー	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 グリーン アスパラガス	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	781	25.1	24.4
8	木	○	○		●	ぶどうパン きびなごフライ コスタリカ パパ 今月のテーマ	豚肉	牛乳、 きびなご フライ	◎トマト、 ピーマン、 赤ピーマン	たまねぎ	ぶどうパン、 じゃがいも	菜種油	797	37.9	25.7
9	金	○	○		○	シーフードパエリア ABCマカロニスープ ツナとキャベツのソテー プチビーチゼリー	ベーコン、 いか、 えび、 鶏肉、 ツナ油漬	牛乳	トマト、 にんじん	えだまめ、 たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 コーン、 プチ ビーチゼリー	精白米、 マカロニ	菜種油	663	26.3	22.7
12	月	○			●	減量黒糖パン 沖縄そば 豆腐ともやしのチャンプルー	豚肉、 豆腐、 天ぷら、 かつお節	牛乳	青ねぎ、 にら、 にんじん	しょうが、 たまねぎ、 もやし	黒糖パン、 中華めん、 砂糖	菜種油	860	37.9	30.1
13	火	○			○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 納豆	鶏肉、 うずら卵、 豆腐、 油揚げ、 みそ、納豆	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 えだまめ	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	749	36.9	22.3
14	水	○			○	麦ご飯 あじの南蛮漬 切干しだいこんのスープ のりかつおふりかけ	あじの から揚げ、 豚肉、 のりかつお ふりかけ	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 切干し だいこん、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	667	27.8	18.2
15	木				○	柏型パン カレービーゼリー じゃがいものミルクスープ ★パインアップルゼリー	豚肉、 だいたす、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 しめじ、 パインアップル ゼリー	柏型パン、 じゃがいも、 でん粉	菜種油	779	33.3	27.5

- ・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、学校にお申し出ください。
 - ・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、ご不明な点があり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。
 - ・6月4日~10日の「歯と口の健康週間」にちなんで「かみかみ献立」を取り入れています。
 - ・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。
- ★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。



減塩について考えよう

わたしたちの体に塩分は必要なものですが、摂り過ぎると生活習慣病につながります。子どものころから濃い味付けに慣れないように、減塩を心がけることが大切です。

～減塩のポイント～

<p>汁物は具たくさんにして、食材のうまみやだしを生かす。(今月の給食では切干しだいこんのスープ、みそ汁が具たくさんです)</p>	<p>麺類の汁は、全部飲まない。</p>	<p>しょうゆなどのかけすぎに気をつける。</p> <p>ひかえめに!</p>	<p>酸味や香りを効かせる。</p>	<p>ハムやかまぼこなどの加工品に多く含まれる見えない塩分に気をつける。</p>	<p>おやつは量を決めて食べる。</p>
---	----------------------	---	--------------------	--	----------------------

日	曜	はし	スフ	フオ	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			
16	金	○			○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め	しゅうまい、 豚肉	牛乳	こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 きくらげ、 しょうが	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	736	31.1	18.5
19	月	○			○	ミルクねじりパン レバーとじゃがいものから揚げ 汁ピーフン アーモンド入り味付煮干し	鶏レバーの から揚げ、 豚肉	牛乳、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 ◎たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ	ミルク ねじりパン、 じゃがいも、 ピーフン	菜種油、 ごま油	779	34.5	26.0
20	火	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮	さば、 豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 昆布	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 ごぼう	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	771	34.8	29.4
21	水	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 こまつなの炒めもの	豚肉、 豆腐	牛乳、 しらす干し	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 ◎たけのこ、 きくらげ、 もやし、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油、 白ごま	680	28.7	20.8
22	木	○	○		○	ワンローフ型食パン 煮込みハンバーグ 洋風スープ チーズ	ポーク ハンバーグ、 鶏肉	牛乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、 たまねぎ	ワンローフ型 食パン、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	719	33.9	26.2
23	金		○		○	麦ご飯 カバオライス 白いんげん豆の豆乳スープ	鶏肉、 ベーコン、 白いんげん豆、 豆乳	牛乳	赤ピーマン、 ピーマン、 にんじん	たまねぎ、 なす、 しめじ、 レモン果汁	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	683	27.6	17.6
26	月			○	●	減量ほうれんそうパン カレースパゲッティ ごぼうソテー	豚肉、 ベーコン、 チキン油漬け	牛乳	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 キャベツ、 ごぼう、 コーン	ほうれんそう パン、 スパゲッティ、 砂糖	菜種油	821	30.5	33.0
27	火	○	○		○	麦ご飯 たかなそぼろ丼 すまし汁	豚肉、 炒り卵、 たちつみれ	牛乳、 ◎わかめ	たかな漬、 にんじん、 青ねぎ	えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま	749	29.2	27.5
28	水	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 オクラとわかめの煮びたし さかなそぼろ	鶏肉、 がんもどき、 竹輪、 かつお節、 さかなそぼろ	牛乳、 わかめ	にんじん、 オクラ	こんにゃく、 たまねぎ、 干ししいたけ、 しょうが、 切干しだいこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	732	30.8	22.7
29	木	○	○		○	食パン 能古島のマーマレード 福岡野菜のコロッケ 中華スープ ヨーグルト	豚肉	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 ◎たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ	食パン、 ◎マーマレード、 ◎コロッケ	菜種油	764	27.4	24.0
30	金	○			○	麦ご飯 いわしの梅煮 浦上そぼろ きゅうりのあさ漬	いわし、 豚肉、 天ぷら	牛乳	にんじん	しょうが、 梅肉ペースト、 こんにゃく、 ごぼう、 もやし、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	705	34.2	18.4
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。											福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0~ 38.5*	17.1~ 25.7*	
											6月分平均栄養量	748	31.4	24.4	

トマト



トマトは夏が旬の野菜です。福岡市の主な産地では、土の代わりに軽石を使い、そこに水と肥料を流して育てているので、おいしくて栄養たっぷりのトマトになります。トマトはそのまま食べても甘酸っぱくておいしいですが、ケチャップや缶詰などに加工されているいろいろな料理に使われる便利な野菜です。

今月は、福岡市西区元岡で作られた生のトマトを使った「コストカリパバ」が登場します。これからおいしい季節を迎えるトマトを味わって食べましょう。



今月の食材の予定産地

- 主食
 - ・米飯、米粉パン … 福岡県産（一部市内産）
 - ・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】
 - ◎わかめ … 東区弘
 - ◎たけのこ … 早良区石釜
 - ◎トマト（調理用） … 西区元岡
 - ◎こまつな（コロッケ） … 西区元岡
 - ◎甘夏（マーマレード） … 西区能古島
- <一部市内産使用>
 - ・青ねぎ … 東区箱崎
 - ・キャベツ … 早良区入部
 - ・たまねぎ … 西区元岡
 - ・にんじん … 西区金武
 - ・こまつな … 西区元岡
 - ・グリーンアスパラガス … 西区元岡

じゃがいも	長崎 熊本 鹿児島
にんじん	福岡市 長崎 大分 熊本 宮崎
たまねぎ	福岡市 佐賀 長崎
ごぼう	大分 熊本 宮崎 鹿児島
しょうが	佐賀 長崎 熊本 宮崎 高知
にら	長崎 大分 熊本 宮崎
ピーマン	大分 熊本 宮崎 鹿児島
赤ピーマン	宮崎 高知
キャベツ	福岡市 熊本 宮崎 鹿児島
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
ミニトマト	長崎 熊本 宮崎
なす	福岡 佐賀 大分 熊本
えのきたけ	福岡 大分 宮崎
しめじ	福岡
こまつな	福岡市 福岡
グリーンアスパラガス	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本
オクラ	宮崎 鹿児島 高知
太もやし	大分

※ 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。