

日	曜	は	し	ス	フ	オ	ウ	牛	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			
29	火	○	○					○	麦ご飯 豆乳カレー 野菜炒め	鶏肉、 豆乳、 天ぷら	牛乳	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	722	24.0	18.8
30	水	○						○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのみそ汁 <small>今月のテーマ</small>	鶏肉、 うずら卵、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 かぼちゃ	たまねぎ、 えだまめ、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	737	32.1	19.3
31	木	○	○					●	減量チーズツイスト 焼きうどん フルーツ盛り合わせ	豚肉、 天ぷら、 かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 もやし、 フルーツ寒天、 黄桃、 パイナップル	チーズ ツイスト、 乾めん	菜種油	786	31.3	26.8
1	金	○						○	麦ご飯 福岡のギョロツケ 豆腐とにらの炒め煮	◎ギョロツケ、 豚肉、 豆腐	牛乳	にんじん、 にら	もやし、 えのきたけ、 しょうが	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	773	40.7	21.9
4	月	○	○					○	ワンローフ型食パン スライスチーズ 照り焼きハンバーグ ミネストラスープ(マカロニ)	ポーク ハンバーグ、 鶏肉	牛乳、 チーズ	トマト、 にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ	ワンローフ型 食パン、 砂糖、 てん粉、 マカロニ	菜種油	737	35.6	27.6
5	火	○						○	麦ご飯 豚丼 すまし汁	豚肉、 豆腐、 かまぼこ	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ、 みずな	たまねぎ、 しょうが、 干しいたけ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	751	30.2	23.9
6	水	○						○	麦ご飯 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮	さば、 鶏肉	牛乳	にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	805	33.5	28.1
7	木	○						○	黒糖パン レバーとだいずのから揚げ 太平燕(タイビーエン)	鶏レバーの から揚げ、 だいず、 豚肉、 うずら卵、 いか、えび	牛乳	こまつな、 にんじん		黒糖パン、 てん粉、 米粉、 緑豆はるさめ	菜種油	787	37.9	27.7
8	金	○						○	麦ご飯 がんとどきの五目煮 こまつなの炒めもの 姪浜のりの梅ふりかけ	鶏肉、 がんとどき	牛乳、 しらす干し、 ◎のりの 梅ふりかけ	にんじん、 こまつな	こんにゃく、 たまねぎ、 干しいたけ、 しょうが、 もやし、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま	757	31.2	24.2
11	月	○	○					○	食パン いちごジャム 揚げささみのレモン風味 白いんげん豆の豆乳スープ	鶏ささみの から揚げ、 ベーコン、 白いんげん豆、 豆乳	牛乳	にんじん	レモン果汁、 たまねぎ	食パン、 いちごジャム、 砂糖、 てん粉	菜種油	745	37.5	23.0
12	火	○						○	麦ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの甘酢煮	豚肉、 豆腐、 みそ、 竹輪、 かつお節	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 干しいたけ、 しょうが、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 てん粉	菜種油、 ごま油	771	32.6	23.4
13	水	○	○					○	クロワッサン きのこリゾット 野菜ソテー ヨーグルト	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 みずな	たまねぎ、 しめじ、 エリンギ、 マッシュルーム、 キャベツ、 コーン	クロワッサン、 精白米	菜種油	764	25.6	36.0

- ・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。
- ・9月の行事食は、9月29日の「中秋の名月」にちなんだものです。
- ・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。



9月1日~7日は福岡市備蓄促進ウィークです

○飲料水(調理水を含む)

1人1日3ℓを目安に、3日以上



大きな災害が起こると電気やガス、水道などのライフラインが停止して食品や日用品が手に入りにくくなります。非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておきましょう。栄養バランスを考えたり、家族の状況に応じて準備することも大切です。普段よく食べている保存性の高い食品を非常食として買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

○おすすめの備蓄食品

主食 (炭水化物を多く含むもの)

バックご飯
アルファ化米
ロング
ライフパン
即席めん
乾パン
ビスケット

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品
肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

野菜・果物の
缶詰や飲料
ロングライフ
牛乳・豆乳
乾物
漬物
調味料
好きなおかし

家族の状況に応じて用意するもの

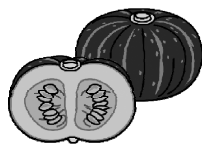
アレルギー
対応食品
介護食品
離乳食
乳児用
ミルクなど

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			
14	木	○	○	●	背割り米粉パン ポイルドソーセージ 野菜のスープ煮 キャベツのカレーソテー	ブーク ウィンナー、 鶏肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ	背割り 米粉パン、 じゃがいも	菜種油	855	38.5	40.8
15	金	○		○	麦ご飯 いわしの梅煮 だいずの五目煮 きゅうりのあさ漬	いわし、 豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 昆布	にんじん、 いんげん	しょうが、 梅肉ペースト、 こんにゃく、 たけのこ、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	759	36.8	20.3
19	火		○	●	減量福岡のかぼちゃパン ◀今月のテーマ▶ パンネのミートソース ツナとキャベツのソテー	豚肉、 ツナ油漬け	牛乳	トマト	たまねぎ、 なす、 キャベツ、 コーン	◎かぼちゃパン、 マカロニ	菜種油	834	31.2	34.8
20	水	○	○	○	麦ご飯 ピピンパ わかめスープ	豚肉、 炒り卵、 鶏肉	牛乳、 わかめ	にんじん、 にら、 こまつな	もやし、 たけのこ、 しょうが、 たまねぎ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 ごま油	707	30.2	19.6
21	木	○		○	麦ご飯 カレー風味の肉じゃが キャベツとわかめの煮びたし 味付煮干し	豚肉、 油揚げ、 かつお節	牛乳、 わかめ、 味付煮干し	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たまねぎ、 キャベツ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	751	28.6	20.3
22	金	○		○	ぶどうパン きびなごフライ クイティウ 豆乳バナナコッタ	豚肉、 豆乳 バナナコッタ	牛乳、 きびなごフライ	にら	キャベツ、 もやし、 レモン果汁	ぶどうパン、 ビーフン	菜種油	754	34.0	22.4
25	月	○		○	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	773	31.8	18.6
26	火	○	○	●	ハインパン ブークビーンズ キャベツのドレッシングソテー	豚肉、 だいず	牛乳	にんじん、 トマト	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	ハインパン、 じゃがいも	菜種油、 乳化 ドレッシング	787	33.3	29.9
27	水	○		○	麦ご飯 まぐろのごまからめ とうがんのみそ汁	まぐろの から揚げ、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ、 にんじん	とうがん、 たまねぎ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま	736	37.7	17.8
28	木		○	○	麦ご飯 ドライカレー とうもろこしのミルクスープ 能古島の甘夏ゼリー	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 なす、 コーン、 ◎甘夏ゼリー	精白米、 白麦、 でん粉	菜種油	816	26.8	22.7
29	金	○		●	ミルククレセントロールパン 鶏の照り焼き 野菜の五目炒め 月見だんご ◀行事食▶	鶏の照り焼き、 豚肉、 竹輪、 きな粉	牛乳	こまつな、 にんじん	キャベツ、 もやし	ミルク クレセント ロールパン、 砂糖、 白玉もち	菜種油	806	42.2	29.5
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。											福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0~ 38.5*	17.1~ 25.7*
											8月・9月分平均栄養量	770	33.2	25.1

かぼちゃ



かぼちゃは、カンボジアから伝わって来たので、「かぼちゃ」という名前になったと言われています。かぼちゃは、ビタミンA、ビタミンCがたくさん入っている緑黄色野菜です。夏によくとれますが、長く保存が出来るので、冬にも栄養源として大切に食べられてきました。福岡市では西区北崎で多く作られています。今月は、「かぼちゃのみそ汁」と福岡市でとれたかぼちゃペーストを使った「福岡のかぼちゃパン」が登場します。鮮やかな色とやさしい甘み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】
- ◎かぼちゃ（かぼちゃパン） … 西区北崎
- ◎ぶり（ギョロック） … 福岡市
- ◎のり（のりの梅ふりかけ） … 西区姪浜
- ◎甘夏（甘夏ゼリー） … 西区能古島

- ◁一部市内産使用▷
 - ・みずな … 西区元岡
 - ・青ねぎ … 東区箱崎
 - ・なす … 西区元岡

※ 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。

じゃがいも	北海道
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
かぼちゃ	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
にら	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
ピーマン	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
キャベツ	大分 熊本 群馬
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
なす	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
しめじ	福岡
エリンギ	福岡 長崎
みずな	福岡市 福岡 佐賀
とうがん	長崎 宮崎 鹿児島 岡山
たまやし	大分