

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とになる	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とになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
29	火	○	○		○	減量チーズツイスト 焼きうどん フルーツ盛り合わせ	牛乳、豚肉、天ぷら、 かつお節	チーズツイスト、乾めん、 菜種油	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	556	22.1	18.5
30	水	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー 野菜炒め	牛乳、鶏肉、豆乳、 天ぷら	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 こまつな、キャベツ	597	20.4	16.1
31	木	○			○	麦ご飯 まぐろのごまからめ とうがんのみそ汁	牛乳、まぐろのから揚げ、 豆腐、油揚げ、わかめ、 みそ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま	青ねぎ、にんじん、 とうがん、たまねぎ	570	30.3	15.3
1	金	○	○		○	パンパン ポークビーンズ キャベツのドレッシングソテー	牛乳、豚肉、だいず	パンパン、じゃがいも、 菜種油、乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 コーン	568	24.0	21.4
4	月	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの甘酢煮	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、 竹輪、かつお節	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、ごま油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、干しいたけ、 しょうが、キャベツ	595	26.2	19.4
5	火	○			○	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)	牛乳、鶏レバーのから揚げ、 だいず、豚肉、うずら卵、 いか、えび	黒糖パン、でん粉、 米粉、菜種油、 緑豆はるさめ	こまつな、にんじん	628	30.7	23.0
6	水		○		○	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	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	精白米、白麦、菜種油、 でん粉	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、なす、 コーン、◎甘夏ゼリー	629	21.7	19.0
7	木	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 こまつなの炒めもの 姪浜のりの梅ふりかけ	牛乳、鶏肉、がんもどき、 しらす干し、 ◎のりの梅ふりかけ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、 しょうが、こまつな、 もやし、キャベツ	585	25.4	20.2
8	金	○	○		○	ワンローフ型食パン 照り焼きハンバーグ ミネストラスープ(マカロニ)	牛乳、 ポークハンバーグ、 鶏肉	ワンローフ型食パン、 砂糖、でん粉、マカロニ、 菜種油	トマト、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ	567	27.8	20.2
11	月	○			○	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>	牛乳、鶏肉、うずら卵、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、かぼちゃ、 キャベツ	569	25.8	16.3
12	火	○	○		○	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	牛乳、 ポークウインナー、鶏肉	背割り米粉パン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ	598	26.9	27.6
13	水	○			○	麦ご飯 豚丼 すまし汁	牛乳、豚肉、豆腐、 かまぼこ、わかめ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、しょうが、 干しいたけ、みずな、 えのきたけ	582	24.6	20.0

- ・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、ご不明な点がござい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600kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。
- ・各学校の行事等で献立の中止や変更を行う場合でも、LINEの献立配信は原則届きます。
- ・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。



9月1日~7日は福岡市備蓄促進ウィークです

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

○飲料水(調理水を含む)

1人1日3ℓを目安に、3日以上



<p><b>主食(炭水化物を多く含むもの)</b></p> <p>お米 バックご飯 アルファ化米 ロングライパン 即席めん 乾パン ビスケット</p>	<p><b>主菜(たんぱく質を多く含むもの)</b></p> <p>レトルト食品 肉・魚・大豆の缶詰</p>	<p><b>副菜・その他</b></p> <p>野菜・果物の缶詰や飲料 ロングライフ牛乳・豆乳 乾燥物 漬物 調味料 好きなおかし</p>	<p><b>家族の状況に応じて用意するもの</b></p> <p>アレルギー対応食品 介護食品 離乳食 アレルギー対応食品 介護食品 離乳食 乳児用ミルクなど</p>
---	--	---	---

日	曜	はし	スフ	フオー	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)	脂質 (g)
14	木	○			○	麦ご飯 いわしの梅煮 だいたいの五目煮 きゅうりのあさ漬	牛乳、いわし、豚肉、 だいず、夫ぶら、昆布	精白米、白麦、砂糖、 菜種油	しょうが、梅肉ペースト、 こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ、 きゅうり	555	26.5	15.8
15	金	○	○		○	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	牛乳、 鶏ささみのから揚げ、 ベーコン、 白いんげん豆、豆乳	食パン、いちごジャム、 菜種油、砂糖、てん粉	レモン果汁、にんじん、 たまねぎ	594	30.2	19.3
19	火	○			○	麦ご飯 しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め	牛乳、しゅうまい、豚肉	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、てん粉	こまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ、しょうが	582	24.5	15.7
20	水	○			○	ぶどうパン きびなごフライ クイティウ	牛乳、きびなごフライ、 豚肉	ぶどうパン、菜種油、 ビーフン	にら、キャベツ、もやし、 レモン果汁	558	27.1	17.9
21	木	○	○		○	クロワッサン きのこリゾット 野菜ソテー ヨーグルト	牛乳、鶏肉、 ロースハム、ヨーグルト	クロワッサン、精白米、 菜種油	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	559	20.2	25.6
22	金	○			○	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	牛乳、豚肉、油揚げ、 わかめ、かつお節	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たまねぎ、 キャベツ	565	20.9	16.9
25	月			○	○	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	牛乳、豚肉、ツナ油漬け	◎かぼちゃパン、 マカロニ、菜種油	トマト、たまねぎ、なす、 キャベツ、コーン	584	22.0	24.2
26	火	○			○	麦ご飯 福岡のギョロッケ 豆腐とにらの炒め煮	牛乳、 ◎ギョロッケ、 豚肉、豆腐	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、にら、もやし、 えのきだけ、しょうが	604	33.3	18.7
27	水	○			○	ミルククレスントロールパン 鶏の照り焼き 野菜の五目炒め 月見だんご ▶行事食	牛乳、鶏の照り焼き、 豚肉、竹輪、きな粉	ミルククレスント ロールパン、 菜種油、砂糖、白玉もち	こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし	579	31.3	21.5
28	木	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳、さば、鶏肉	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ	627	27.2	23.5
29	金	○	○		○	麦ご飯 ピピンパ わかめスープ	牛乳、豚肉、炒り卵、 鶏肉、わかめ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま、ごま油	にんじん、にら、もやし、 たけのこ、しょうが、 こまつな、たまねぎ、 干ししいたけ	581	25.1	16.9
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。									福岡市小学校給食摂取基準	600	19.5~ 30.0*	13.3~ 20.0*
									8月・9月分平均栄養量	584	25.8	19.7

# 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（ギョロッケ） … 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

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
えのきだけ	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

※ 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。