

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	水	○			○	減量キャロットパン ちゃんぽん レバーとれんこんのから揚げ ヨーグルト	豚肉、 いか、 天ぷら、 鶏しバーの から揚げ	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 青ねぎ	キャベツ、 たまねぎ、 ◎もやし、 きくらげ、 れんこん	キャロットパン、 中華めん	菜種油	850	34.4	30.7
2	木	○			○	麦ご飯 みそおでん こまつなとコーンの炒めもの	鶏肉、 うずら卵、 厚揚げ、 竹輪、 みそ	牛乳、 しらす干し	こまつな	こんにやく、 だいこん、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 さといも、 砂糖	菜種油	757	31.8	23.2
6	月	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいたずのいそ煮 即席漬	さば、 豚肉、 だいたず、 天ぷら	牛乳、 ひじき	にんじん、 いんげん	こんにやく、 ごぼう、 キャベツ、 もやし	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	818	36.0	29.4
7	火	○	○		○	ライ麦食パン いちじくジャム チキンのトマト煮 ほうれんそうのソテー	鶏肉、 ロースハム	牛乳	にんじん、 トマト、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ、 もやし	ライ麦食パン、 いちじくジャム、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	734	32.3	27.1
8	水	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 こまつなサラダ さかなそぼろ	鶏肉、 高野豆腐、 竹輪、 ツナ油漬、 さかなそぼろ	牛乳	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 えだまめ、 だけのこ、 干しいたけ、 しょうが、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 マヨネーズ	801	32.2	28.1
9	木	○	○		○	ミルクねじりパン 福岡野菜のメンチカツ 中華スープ りんご <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">行事食</span>	◎メンチカツ、 鶏肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 だけのこ、 きくらげ、 干しいたけ、 りんご	ミルク ねじりパン	菜種油	728	31.6	25.3
10	金	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス ブロッコリーのソテー	牛肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ	精白米、 白麦	菜種油	745	27.2	20.8
13	月	○			○	麦ご飯 タルタルソース チキン南蛮 みそ汁	鶏肉、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	にんじん	根深ねぎ、 たまねぎ	精白米、 白麦、 でん粉、 米粉、砂糖、 じゃがいも	ノンエッグ タルタルソース、 菜種油	816	31.6	27.9
14	火		○		○	背割り米粉パン カレーピーズ じゃがいもと卵のスープ	豚肉、 だいたず、 鶏肉、 鶏卵	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 えだまめ	背割り 米粉パン、 じゃがいも	菜種油	757	39.3	26.8

- ・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。
  - ・11月の行事食は、11月7~13日の「いいな、いい歯。」週間と大相撲九州場所にちなんだ献立です。
- ★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。

毎日の歯みがきで  
歯を大切にしよう!

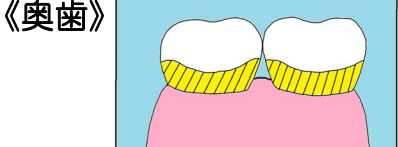
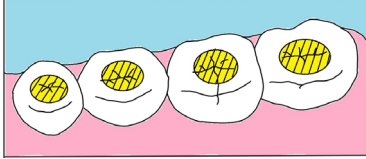
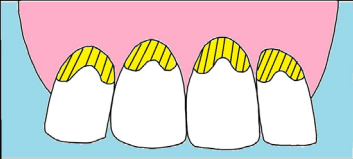
11月7日~13日は「いいな、いい歯。」週間です!  
~ 磨き残しに気をつけよう! ~  
**むし歯になりやすいところ**

むし歯になりやすいのは、歯ブラシの毛先がとどきにくいところです。  
食後やおやつを食べた後は、しっかり磨いてむし歯を予防しましょう!

- 歯と歯ぐきのさかいめ ●
- 奥歯のかみ合わせのみぞ ●

《前歯》

歯ブラシは横に細かく動かして磨こう



● 歯と歯のあいだ ●

歯と歯のあいだにはフロスを使いましょう

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			
15	水	○			○	麦ご飯 ちゃんこ 切干しだいごんの炒め煮 姪浜のりのふりかけ <b>行事食</b>	鶏肉、 たちつみれ、 豚肉、 油揚げ	牛乳、 ◎のりの ふりかけ	◎しゅんぎく、 にんじん	はくさい、 根深ねぎ、 えのきたけ、 干ししいたけ、 切干しだいごん	精白米、 白麦、 さといも、 砂糖	菜種油	722	28.6	19.9
16	木	○	○		○	ワンローフ型食パン ★ポルドレスソースの ハンバーグ ポトフ <b>姉妹都市(ポルドー)</b>	ポーク ハンバーグ、 鶏肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム、 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	757	34.1	30.0
17	金	○			○	中華五目おこわ ワタンスープ 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、 こまつな	たけのこ、 えだまめ、 干ししいたけ、 たまねぎ、 ◎ちやし、 きくらげ、 キャベツ、 コーン、 洋なしゼリー	精白米、 ◎もち米、 砂糖、 ワタンの皮	菜種油、 乳化 ドレッシング	669	24.9	17.5
20	月	○			○	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、 だいごん、 はくさい、 キムチ漬、 キャベツ、 みかん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	723	25.8	18.9
21	火	○			○	ぶどうねじりパン だいず入りかりんとう 汁ピーフン チーズ	だいず、 鶏肉	牛乳、 チーズ	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	ぶどう ねじりパン、 でん粉、 米粉、 さつまいも、 砂糖、 ピーフン	菜種油	801	28.7	26.5
22	水	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー 野菜ソテー	豚肉、 チキン油漬け	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	803	28.6	25.3
24	金			○	○	減量おさつパン きのこスパゲッティ 和風サラダ ココア	ベーコン、 ツナ油漬け	牛乳、 わかめ	にんじん	たまねぎ、 しめじ、 マッシュルーム、 エリンギ、 干ししいたけ、 キャベツ、 きゅうり	おさつパン、 スパゲッティ、 砂糖、 ココア	菜種油	760	29.7	26.9
27	月	○			○	麦ご飯 きびなごフライ ★けんちん汁 納豆	鶏肉、 豆腐、 油揚げ、 納豆	牛乳、 きびなご フライ	にんじん	こんにゃく、 ごぼう、 だいごん、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 さといも	菜種油、 ごま油	771	33.4	20.9
28	火	○			○	麦ご飯 わかめうどん 野菜炒め 昆布のつくだ煮	鶏肉、 かまぼこ、 油揚げ、 豚肉	牛乳、 わかめ、 昆布の つくだ煮	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	720	26.6	16.7
29	水	○	○		○	★ブラン米粉パン さつまいもクリームシチュー 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、 パセリ、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	ブラン米粉パン、 さつまいも、 小麦粉	菜種油、 バター	827	36.3	30.0
30	木	○			○	麦ご飯 木の葉丼 すまし汁 アーモンド入り味付煮干し	鶏肉、 鶏卵、 天ぷら、 生ふ、 豆腐	牛乳、 わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 ◎しゅんぎく、 青ねぎ	たまねぎ、 干ししいたけ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	740	31.0	20.7
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。											福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0~ 38.5*	17.1~ 25.7*	
											11月分平均栄養量	765	31.2	24.6	

## 米



米は、私たちの主食として欠かせない食べ物です。米に水を加えて炊くと、やわらかくおいしいご飯になります。ご飯は、和食、洋食、中華などいろいろな料理に合わせることができます。給食では、福岡県で作られた「元気つくし」と福岡市で作られた「元気つくし」や「ヒノヒカリ」を使っています。ご飯が入っているケースに「市産米」と書かれている日は、福岡市の「元気つくし」や「ヒノヒカリ」を炊いています。福岡でとれた米を味わって食べましょう。



今月使用予定の市産米は、無農薬農法で作られた環境に優しいお米です。

## 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
  - ・牛肉 … 北海道、九州産

- 【福岡市内産農水産物】
- ◎もち米 … 福岡市
  - ◎しゅんぎく … 西区元岡
  - ◎ちやし … 南区若司
  - ◎のり（のりのふりかけ）… 西区姪浜
  - ◎キャベツ（メンチカツ）… 早良区入部

- <一部市内産使用>
- ・こまつな … 西区元岡
  - ・ブロッコリー … 早良区入部
  - ・青ねぎ … 東区箱崎
  - ・根深ねぎ … 東区和白
  - ・キャベツ … 早良区入部
  - ・だいごん … 西区北崎
  - ・にんじん … 西区金武

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	福岡市 長崎 大分 熊本 北海道 青森
たまねぎ	北海道
しょうが	長崎 熊本 宮崎 高知
れんこん	佐賀
だいごん	福岡市 長崎 熊本
にら	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎
パセリ	福岡 佐賀 大分 熊本
キャベツ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 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 大分
根深ねぎ	福岡市 大分 熊本 宮崎
はくさい	長崎 大分 熊本 鹿児島
えのきたけ	長崎 大分 宮崎
しめじ	福岡
エリンギ	福岡
こまつな	福岡市 福岡
ブロッコリー	福岡市 福岡 長崎 熊本
たまやし	大分
みかん	福岡
りんご	青森

※ 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。