

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)
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	牛乳、豚肉、いか、 天ぷら、 鶏レバーのから揚げ	キャロットパン、 中華めん、菜種油	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	586	25.1	23.1
2	木	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 こまつなサラダ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 竹輪、ツナ油漬け	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、マヨネーズ	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、 こまつな、キャベツ、 コーン	603	24.4	22.3
6	月	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずのいそ煮 即席漬	牛乳、さば、豚肉、 だいず、天ぷら、ひじき	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、ごぼう、 キャベツ、もやし	635	29.1	24.6
7	火	○	○		○	ワンローフ型食パン ★ボルドレスソースの ハンバーグ ポトフ ◁姉妹都市(ボルドー)▷	牛乳、ポークハンバーグ、 鶏肉	ワンローフ型食パン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油	マッシュルーム、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ	639	29.6	27.2
8	水	○			○	麦ご飯 みそおでん こまつなとコーンの炒めもの	牛乳、鶏肉、うずら卵、 厚揚げ、竹輪、みそ、 しらす干し	精白米、白麦、さといも、 菜種油、砂糖	こんにゃく、だいこん、 こまつな、キャベツ、 コーン	585	25.3	19.3
9	木	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー 野菜ソテー	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、チキン油漬け	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン	658	23.7	21.1
10	金	○	○		○	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 ◁行事食▷	牛乳、◎メンチカツ、 鶏肉	ミルクねじりパン、 菜種油	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、干しいたけ、 りんご	601	27.1	22.8
13	月	○			○	麦ご飯 タルタルソース チキン南蛮 みそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、 ノンエッグタルタルソース、 でん粉、米粉、菜種油、 砂糖、じゃがいも	にんじん、根深ねぎ、 たまねぎ	656	26.7	24.8
14	火	○			○	麦ご飯 わかめうどん 野菜炒め 昆布のつくだ煮	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、わかめ、豚肉、 昆布のつくだ煮	精白米、白麦、乾めん、 菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ	554	21.5	14.5

- ・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600kcal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。

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

毎日の歯みがきで歯を大切にしよう！

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 ●

《前歯》

● 奥歯のかみ合わせのみぞ ●

● 歯と歯のあいだ ●

歯ブラシは横に細かく動かして磨こう

歯と歯のあいだにはフロスを使いましょう

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)
15	水	○			○	麦ご飯 豆腐のチゲ風 ひじきの炒め煮 みかん	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、 天ぷら、ひじき	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にら、 にんじん、だいこん、 はくさい、キムチ漬、 キャベツ、みかん	567	21.0	16.1
16	木		○		○	背割り米粉パン カレービーンズ じゃがいもと卵のスープ	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、鶏卵	背割り米粉パン、 菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、ほうれんそう	591	31.2	21.8
17	金	○	○		○	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	牛乳、鶏肉、ロースハム	ライ麦食パン、 いちじくジャム、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	にんじん、トマト、 たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、もやし	630	27.3	23.2
20	月	○			○	麦ご飯 木の葉丼 すまし汁 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、鶏肉、鶏卵、 天ぷら、生ふ、豆腐、 わかめ、 アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、◎しゅんぎく、 たまねぎ、干ししいたけ、 青ねぎ、えのきたけ	580	25.5	18.1
21	火	○			○	ぶどうねじりパン だいず入りかりんとう 汁ピーマン	牛乳、だいず、鶏肉	ぶどうねじりパン、 でん粉、米粉、 さつまいも、菜種油、 砂糖、ピーマン	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	592	21.3	19.3
22	水	○			○	麦ご飯 ちゃんこ 切干しだいこんの炒め煮 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏肉、 たちつみれ、豚肉、 油揚げ、 ◎のりのふりかけ	精白米、白麦、さといも、 菜種油、砂糖	◎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、 切干しだいこん	562	23.4	16.9
24	金	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス ブロッコリーのソテー	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	精白米、白麦、菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ブロッコリー、 キャベツ	611	22.6	17.8
27	月	○			○	中華五目おこわ ワンタンスープ 竹輪のドレッシング炒め 洋なしゼリー	牛乳、焼き豚、ほたて貝、 鶏肉、竹輪	精白米、◎もち米、 菜種油、砂糖、 ワンタンの皮、 乳化ドレッシング	にんじん、たけのこ、 えだまめ、干ししいたけ、 こまつな、たまねぎ、 ◎もやし、きくらげ、 キャベツ、コーン、 洋なしゼリー	540	20.7	15.3
28	火		○		○	減量おさつパン きのこスパゲッティ 和風サラダ ヨーグルト	牛乳、ベーコン、 ツナ油漬け、わかめ、 ヨーグルト	おさつパン、 スパゲッティ、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 しめじ、マッシュルーム、 エリンギ、干ししいたけ、 キャベツ、きゅうり	620	25.6	22.8
29	水	○	○		○	★ブラン米粉パン さつまいものクリームシチュー ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	ブラン米粉パン、 さつまいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、パセリ、 たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、コーン	641	28.6	24.5
30	木	○			○	麦ご飯 きびなごフライ ★けんちん汁 納豆	牛乳、きびなごフライ、 鶏肉、豆腐、油揚げ、 納豆	精白米、白麦、菜種油、 さといも、ごま油	こんにゃく、にんじん、 ごぼう、だいこん、 干ししいたけ	588	26.6	17.5
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。									福岡市小学校給食摂取基準	600	19.5~ 30.0*	13.3~ 20.0*
									11月分平均栄養量	602	25.3	20.7

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「元気づくし」と福岡市で作られた「元気づくし」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「元気づくし」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。

今月使用予定の市内産米は、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
- ◎もやし … 南区老司
- ◎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
- ・だいこん … 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
だいこん	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
もやし	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。

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)
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	牛乳、豚肉、いか、 天ぷら、 鶏レバーのから揚げ	キャロットパン、 中華めん、菜種油	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	772	31.4	29.4
2	木	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 こまつなサラダ さかなそぼろ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 竹輪、ツナ油漬け、 さかなそぼろ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、マヨネーズ	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、 こまつな、キャベツ、 コーン	801	32.2	28.1
6	月	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずのいそ煮 即席漬	牛乳、さば、豚肉、 だいず、天ぷら、ひじき	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、ごぼう、 キャベツ、もやし	815	35.7	29.4
7	火	○	○		○	ワンローフ型食パン ★ボルドレスソースの ハンバーグ ポトフ ◁姉妹都市(ボルドー)▷	牛乳、ポークハンバーグ、 鶏肉	ワンローフ型食パン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油	マッシュルーム、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ	757	34.1	30.0
8	水	○			○	麦ご飯 みそおでん こまつなとコーンの炒めもの	牛乳、鶏肉、うずら卵、 厚揚げ、竹輪、みそ、 しらす干し	精白米、白麦、さといも、 菜種油、砂糖	こんにゃく、だいこん、 こまつな、キャベツ、 コーン	757	31.8	23.2
9	木	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー 野菜ソテー	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、チキン油漬け	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン	803	28.6	25.3
10	金	○	○		○	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 ◁行事食▷	牛乳、◎メンチカツ、 鶏肉	ミルクねじりパン、 菜種油	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、干しいたけ、 りんご	728	31.6	25.3
13	月	○			○	麦ご飯 タルタルソース チキン南蛮 みそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、 ノンエッグタルタルソース、 でん粉、米粉、菜種油、 砂糖、じゃがいも	にんじん、根深ねぎ、 たまねぎ	816	31.6	27.9
14	火	○			○	麦ご飯 わかめうどん 野菜炒め 昆布のつくだ煮	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、わかめ、豚肉、 昆布のつくだ煮	精白米、白麦、乾めん、 菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ	720	26.6	16.7

- ・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。

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

毎日の歯みがきで歯を大切にしよう！

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 ●

《前歯》



● 奥歯のかみ合わせのみぞ ●



● 歯と歯のあいだ ●



歯ブラシは横に細かく動かして磨こう

歯と歯のあいだにはフロスを使いましょう

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)
15	水	○			○	麦ご飯 豆腐のチゲ風 ひじきの炒め煮 みかん	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、 天ぷら、ひじき	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にら、 にんじん、だいこん、 はくさい、キムチ漬、 キャベツ、みかん	721	25.6	18.9
16	木		○		○	背割り米粉パン カレービーンズ じゃがいもと卵のスープ	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、鶏卵	背割り米粉パン、 菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、ほうれんそう	757	39.3	26.8
17	金	○	○		○	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	牛乳、鶏肉、ロースハム	ライ麦食パン、 いちじくジャム、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	にんじん、トマト、 たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、もやし	734	32.3	27.1
20	月	○			○	麦ご飯 木の葉丼 すまし汁 アーモンド入り味付煮干し	牛乳、鶏肉、鶏卵、 天ぷら、生ふ、豆腐、 わかめ、 アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、◎しゅんぎく、 たまねぎ、干しいたけ、 青ねぎ、えのきたけ	737	30.7	20.7
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	牛乳、だいず、鶏肉、 チーズ	ぶどうねじりパン、 でん粉、米粉、 さつまいも、菜種油、 砂糖、ピーフン	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、干しいたけ	801	28.7	26.5
22	水	○			○	麦ご飯 ちゃんこ 行事食 切干しだいこんの炒め煮 姪浜のりのふりかけ	牛乳、鶏肉、 たちつみれ、豚肉、 油揚げ、 ◎のりのふりかけ	精白米、白麦、さといも、 菜種油、砂糖	◎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	722	28.6	19.9
24	金	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス フロッコリーのソテー	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	精白米、白麦、菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 フロッコリー、 キャベツ	745	27.2	20.8
27	月	○			○	中華五目おこわ ワンタンスープ 竹輪のドレッシング炒め 洋なしゼリー	牛乳、焼き豚、ほたて貝、 鶏肉、竹輪	精白米、◎もち米、 菜種油、砂糖、 ワンタンの皮、 乳化ドレッシング	にんじん、たけのこ、 えだまめ、干しいたけ、 こまつな、たまねぎ、 ◎もやし、きくらげ、 キャベツ、コーン、 洋なしゼリー	669	24.9	17.5
28	火		○		○	減量おさつパン きのこスパゲッティ 和風サラダ ヨーグルト ココア	牛乳、ベーコン、 ツナ油漬け、わかめ、 ヨーグルト	おさつパン、 スパゲッティ、菜種油、 砂糖、ココア	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	837	32.6	28.3
29	水	○	○		○	★ブラン米粉パン さつまいものクリームシチュー ベーコンソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	ブラン米粉パン、 さつまいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、パセリ、 たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、コーン	827	36.3	30.0
30	木	○			○	麦ご飯 きびなごフライ ★けんちん汁 納豆	牛乳、きびなごフライ、 鶏肉、豆腐、油揚げ、 納豆	精白米、白麦、菜種油、 さといも、ごま油	こんにゃく、にんじん、 ごぼう、だいこん、 干しいたけ	771	33.4	20.9
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ができます。給食では、福岡県で作られた「元気づくし」と福岡市で作られた「元気づくし」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「元気づくし」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。



今月使用予定の市内産米は、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
 - ◎もやし … 南区老司
 - ◎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
 - ・フロッコリー … 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
 - ・だいこん … 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
だいこん	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
フロッコリー	福岡市 福岡 長崎 熊本
たもやし	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。