



日	曜	献立名			おもな材料			栄養量				
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	お	か	ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱やカのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	麦ごはん	○	天つゆ	お茶の葉かき揚げ	五月汁	牛乳、豆腐、わかめ	精白米、白麦、小麦粉、でん粉、菜種油、たい焼き	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、てん茶、たけのこ、干しいたけ、青ねぎ	505	17.0	14.2
2	木	ハ女茶ロールパン	○		タンドリーチキン	★ジャーマンポテト	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン	ハ女茶ロールパン、でん粉、バター、菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム	511	27.4	20.7
7	火	麦ごはん	○		かれいのごまだれかけ	豆腐の中華煮	牛乳、かれい、豆腐、鶏肉	精白米、白麦、砂糖、白ごま、でん粉、菜種油、ごま油	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、しょうが	493	33.4	14.7
8	水	ワンローフ型食パン	○	黒豆きな粉スプレッド	豚肉のマリネ焼き	クリームスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、脱脂粉乳	ワンローフ型食パン、黒豆きな粉スプレッド、でん粉、砂糖、菜種油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、しょうが、にんじん、パセリ	552	27.8	25.0
9	木	麦ごはん	○		ハヤシライス	フレンチサラダ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	精白米、白麦、菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト、コーン、キャベツ、きゅうり、黄桃、パインアップル	569	19.6	18.1
10	金	ぶどうパン	○		★えびカツレツ・みそチーズソースかけ	鶏肉のフォー	牛乳、エビカツレツ、米みそ、チーズ、鶏肉	ぶどうパン、菜種油、砂糖、でん粉、ビーフン	たまねぎ、レタス、もやし、きくらげ、青ねぎ、レモン果汁	533	22.3	17.9
13	月	たけのこご飯	○		さばのレモンじょうゆかけ	すまし汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、豆腐、かまぼこ、わかめ	精白米、白麦、菜種油、砂糖	にんじん、たけのこ、干しいたけ、レモン果汁、えのきたけ、青ねぎ	589	35.1	23.4
14	火	麦ごはん	○	ひじきのつくだ煮	肉じゃが	甘酢あえ	牛乳、ひじきのつくだ煮、豚肉、油揚げ	精白米、白麦、じゃがいも、菜種油、砂糖、緑豆春雨	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	521	19.9	14.7
15	水	麦ごはん	○	のりかつおふりかけ	レバーとじゃがいもの甘みそからめ	中華スープ	牛乳、のりかつおふりかけ、鶏レバーのから揚げ、米みそ、豚肉	精白米、白麦、じゃがいも、菜種油、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく	483	20.6	15.2
16	木	ココアロールパン	○		スペイン風オムレツ	スープ煮	牛乳、鶏卵、豆腐、ベーコン	ココアロールパン、砂糖、でん粉、マカロニ、菜種油	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、パセリ	537	21.3	24.3
17	金	麦ごはん(市内産米)	○		チキンカレー	野菜ソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、ちくわ、ヨーグルト	精白米、白麦、じゃがいも、菜種油	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、ピーマン、コーン	533	21.2	14.0

がついたち
5月1日
はちじゅうはちや
八十八夜
がついつか
5月5日
たんご せつく
端午の節句

ぎょうじしよく ころも ちゃば い ちゃ は あ やめちゃ
行事食として、衣に茶葉を入れた「お茶の葉かき揚げ」と「ハ女茶ロールパン」、「たい焼き」をとり入れています。



りっしゅん がつよっか かそ にちめ ひ はちじゅうはちや なつ ちか
立春(2月4日)から数えて88日目の日を「八十八夜」といいます。「♪夏も近づ
はちじゅうはちや かし とお はちじゅうはちや ころ きこう あた おだ
く八十八夜……」という歌詞の通り、八十八夜の頃は、気候が暖かく穏やかになり、
ちゃつ いね たね のうさぎよう じゅんぴ はじ めやす ひ
茶摘みのシーズンになります。また、稲の種まきなど農作業の準備を始める目安の日にもなっています。



日 曜	献立名				おもな材料			栄 養 量		
	パン または ごはん	牛 乳	そ え も の	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
20 月	横割り ミルク丸パン	○		ハンバーグ・ デミグラスソースかけ トマトスープ煮	牛乳、牛肉、豚肉、 豆腐、チーズ、鶏肉	横割りミルク丸パン、 でん粉、 乳化ドレッシング、 バター、砂糖、 じゃがいも、菜種油	にんにく、たまねぎ、 にんじん、トマト、パセリ	495	27.9	19.3
21 火	麦ごはん	○		かつおフライ・みそだれかけ 鶏 飯	牛乳、かつおフライ、 赤だしみそ、鶏肉、 錦糸卵	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま	にんにく、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 干しいたけ、青ねぎ	533	31.0	12.9
22 水	ほうれんそう パン	○		ポークビーンズ アーモンドドレッシングサラダ	牛乳、豚肉、だいず	ほうれんそうパン、 じゃがいも、菜種油、 アーモンド、砂糖	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 きゅうり	528	22.0	22.8
23 木	麦ごはん	○		テジブルコギ わかめスープ	牛乳、豚肉、麦みそ、 鶏肉、かまぼこ、 わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま、ごま油	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、 青ねぎ	477	27.2	15.4
24 金	ミルク クレセント ロールパン	○		アメリカンソーススパゲッティ ★にんじンドレッシングサラダ	牛乳、おぎなび、 生クリーム、ツナ油漬け	ミルククレセントロールパン、 スパゲッティ、菜種油、 バター、砂糖	にんじん、たまねぎ、 パセリ、にんにく、 トマト、キャベツ、 きゅうり	556	23.6	20.9
27 月	麦ごはん	○		も ず く 井 み そ 汁 オ レ ン ジ ゼ リ ー	牛乳、鶏肉、もずく、 豆腐、油揚げ、わかめ、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 しめじ、コーン、 さやいんげん、しょうが、 青ねぎ、オレンジゼリー	502	20.4	11.3
28 火	麦ごはん	○	のりたまご ふりかけ	高野豆腐のうま煮 ひじきサラダ	牛乳、 のりたまごふりかけ、 鶏肉、高野豆腐、 かまぼこ、ひじき、 ロースハム	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、干しいたけ、 えだまめ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	524	23.0	19.7
29 水	麦ごはん	○		いわしのしょうが煮 豚肉のいり煮 きゅうりの梅おかかあえ	牛乳、 いわしのしょうが煮、 豚肉、かつお節	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、たけのこ、 ごぼう、さやいんげん、 きゅうり、梅干し	530	25.9	17.8
30 木	食パン	○	メープル ジャム	塩こうじの鶏から揚げ 白花豆のスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 白花豆、 白いんげん豆、 脱脂粉乳	食パン、 メープルジャム、 でん粉、菜種油、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 パセリ	579	33.5	19.5
31 金	麦ごはん	○		麻婆じゃが アスパラのごまあえ	牛乳、豚肉、だいず、 赤だしみそ、油揚げ	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、ごま油、 でん粉、白ごま	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、青ねぎ、 しょうが、にんにく、 キャベツ、 グリーンアスパラガス	480	21.8	14.6
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。					5月分平均栄養量			525	24.9	17.9

★マークは今月の新献立です。

* 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。

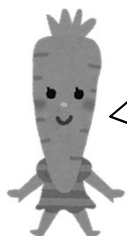
* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。

* 形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

* 無農薬農法で作られた環境にやさしい市内産の米（赤とんぼ米）を一部使用しています。

新献立紹介

～にんじンドレッシングサラダ～



給食のドレッシングは
すべて手作りをしています。

材料（5人分）

ツナ	75g	しお 塩	2.5g
りんご酢	5g	こしょう	少々
キャベツ	300g	砂糖	5g
きゅうり	125g	りんご酢	25g
にんじん	25g	濃口しょうゆ	4g
玉ねぎ	15g	サラダ油	25g

作り方

ツナ…りんご酢をふりかける。
キャベツ…5mm幅せん切り、ポイル、冷ます。
きゅうり…輪切り、ポイル、冷ます。
にんじん、玉ねぎ…小さく切り、やわらかく煮る。

- ① にんじんと玉ねぎ、サラダ油以外の調味料をミキサーにかける。
- ② サラダ油を入れてさらにミキサーにかける。
- ③ 水気をきった野菜とツナにドレッシングを混ぜ合わせる。



日 曜	献立名				おもな材料			栄養量		
	パン または ごはん	牛乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱やカのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
1 水	麦ごはん	○	天つゆ	お茶の葉かき揚げ 五 月 汁 ★たい焼き(いちご)	牛乳、豆腐、わかめ	精白米、白麦、小麦粉、でん粉、菜種油、たい焼き	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、てん茶、たけのこ、干しいたけ、青ねぎ	619	19.9	15.7
2 木	八女茶 ロールパン	○		タンドリーチキン ★ジャーマンポテト	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン	八女茶ロールパン、でん粉、バター、菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム	623	34.0	24.7
7 火	麦ごはん	○		かれいのごまだれかけ 豆腐の中華煮	牛乳、かれい、豆腐、鶏肉	精白米、白麦、砂糖、白ごま、でん粉、菜種油、ごま油	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、しょうが	605	38.3	16.5
8 水	ワンローフ型 食パン	○	黒豆きな粉 スプレッド	豚肉のマリネ焼き クリームスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、脱脂粉乳	ワンローフ型食パン、黒豆きな粉スプレッド、でん粉、砂糖、菜種油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、しょうが、にんじん、パセリ	700	35.6	29.5
9 木	麦ごはん	○		ハヤシライス フレンチサラダ パイナップル & ピーチ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	精白米、白麦、菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト、コーン、キャベツ、きゅうり、黄桃、パイナップル	729	24.4	21.4
10 金	ぶどうパン	○		★えびカツレツ・ みそチーズソースかけ 鶏肉のフォー	牛乳、エビカツレツ、 米みそ、チーズ、鶏肉	ぶどうパン、菜種油、砂糖、でん粉、ビーフン	たまねぎ、レタス、もやし、きくらげ、青ねぎ、レモン果汁	602	25.5	19.0
13 月	たけのこ ご飯	○		さばのレモンじょうゆかけ す ま し 汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 さば、豆腐、かまぼこ、 わかめ	精白米、白麦、菜種油、砂糖	にんじん、たけのこ、干しいたけ、レモン果汁、えのきたけ、青ねぎ	719	42.3	27.1
14 火	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮	肉 じ ゃ が 甘 酢 あ え	牛乳、 ひじきのつくだ煮、 豚肉、油揚げ	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、緑豆春雨	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、 さやいんげん、 キャベツ、きゅうり	675	24.4	17.0
15 水	麦ごはん	○	のりかつお ふりかけ	レバーとじゃがいもの 甘みそからめ 中華スープ	牛乳、 のりかつおふりかけ、 鶏レバーのから揚げ、 米みそ、豚肉	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、干しいたけ、 チンゲンサイ、しょうが、 にんにく	627	25.2	17.6
16 木	ココア ロールパン	○		スペイン風オムレツ スー プ 煮	牛乳、鶏卵、豆腐、 ベーコン	ココアロールパン、 砂糖、でん粉、 マカロニ、菜種油	かぼちゃ、トマト、 たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、コーン、 パセリ	654	25.4	29.5
17 金	麦ごはん (市内産米)	○		チキンカレー 野菜ソテー ヨーグルト	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、チーズ、 ちくわ、ヨーグルト	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	たまねぎ、にんじん、 にんにく、キャベツ、 ピーマン、コーン	714	27.3	16.7

がつついたち
5月1日
がついつか
5月5日

はちじゅうはちや
八十八夜
たんご せつく
端午の節句

ぎょうじしょく ころも ちゃば い ちゃ は あ やめちゃ
行事食として、衣に茶葉を入れた「お茶の葉かき揚げ」と「八女茶ロール
パン」、「たい焼き」をとり入れています。



りっしゅん がつよっか かぞ にちめ ひ はちじゅうはちや なつ
立春(2月4日)から数えて88日目の日を「八十八夜」といいます。「♪夏
も近づくと八十八夜……」という歌詞の通り、八十八夜の頃は、気候が暖かく穏や
かになり、茶摘みのシーズンになります。また、稲の種まきなど農作業の準備を
始める目安の日にもなっています。



日 曜	献立名				おもな材料			栄 養 量		
	パン または ごはん	牛 乳	そ え も の	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
20 月	横割り ミルク丸パン	○		ハンバーグ・ デミグラスソースかけ トマトスープ煮	牛乳、牛肉、豚肉、 豆腐、チーズ、鶏肉	横割りミルク丸パン、 でん粉、 乳化ドレッシング、 バター、砂糖、 じゃがいも、菜種油	にんにく、たまねぎ、 にんじん、トマト、パセリ	646	35.9	23.7
21 火	麦ごはん	○		かつおフライ・みそだれかけ 鶏飯	牛乳、かつおフライ、 赤だしみそ、鶏肉、 錦糸卵	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま	にんにく、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 干しいたけ、青ねぎ	649	35.7	13.7
22 水	ほうれんそう パン	○		ポークビーンズ アーモンドドレッシングサラダ	牛乳、豚肉、だいず	ほうれんそうパン、 じゃがいも、菜種油、 アーモンド、砂糖	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 きゅうり	646	26.8	27.2
23 木	麦ごはん	○		テジブルコギ わかめスープ	牛乳、豚肉、麦みそ、 鶏肉、かまぼこ、 わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま、ごま油	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、 青ねぎ	603	33.5	17.6
24 金	ミルク クレセント ロールパン	○		アメリカンソーススパゲッティ ★にんじンドレッシングサラダ	牛乳、おぎえび、 生クリーム、ツナ油漬け	ミルククレセントロールパン、 スパゲッティ、菜種油、 バター、砂糖	にんじん、たまねぎ、 パセリ、にんにく、 トマト、キャベツ、 きゅうり	686	28.8	25.1
27 月	麦ごはん	○		もずく井 みそ汁 オレンジゼリー	牛乳、鶏肉、もずく、 豆腐、油揚げ、わかめ、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 しめじ、コーン、 さやいんげん、しょうが、 青ねぎ、オレンジゼリー	641	25.6	12.5
28 火	麦ごはん	○	のりたまご ふりかけ	高野豆腐のうま煮 ひじきサラダ	牛乳、 のりたまごふりかけ、 鶏肉、高野豆腐、 かまぼこ、ひじき、 ロースハム	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、干しいたけ、 えだまめ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	682	28.3	23.4
29 水	麦ごはん	○		いわしのしょうが煮 豚肉のいり煮 きゅうりの梅おかかあえ	牛乳、 いわしのしょうが煮、 豚肉、かつお節	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、たけのこ、 ごぼう、さやいんげん、 きゅうり、梅干し	636	29.4	18.9
30 木	食パン	○	メープル ジャム	塩こうじの鶏から揚げ 白花豆のスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 白花豆、 白いんげん豆、 脱脂粉乳	食パン、 メープルジャム、 でん粉、菜種油、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 パセリ	699	37.9	22.5
31 金	麦ごはん	○		麻婆じゃが アスパラのごまあえ	牛乳、豚肉、だいず、 赤だしみそ、油揚げ	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、ごま油、 でん粉、白ごま	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、青ねぎ、 しょうが、にんにく、 キャベツ、 グリーンアスパラガス	611	26.9	16.7
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。					5月分平均栄養量			656	30.1	20.8

★マークは今月の新献立です。

* 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。

* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」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。

* 形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

* 無農薬農法で作られた環境にやさしい市内産の米(赤とんぼ米)を一部使用しています。

新献立紹介

～にんじンドレッシングサラダ～



給食のドレッシングは
全て手作りをしています。

ざいりょう 材料 (5人分)

ツナ	75g	しお 塩	2.5g
りんご酢	5g	こしょう	少々
キャベツ	300g	さとう 砂糖	5g
きゅうり	125g	りんご酢	25g
にんじん	25g	濃口しょうゆ	4g
たまねぎ	15g	サラダ油	25g

つく 作り方

ツナ…りんご酢をふりかける。
キャベツ…5mm幅せん切り、ボイル、冷ます。
きゅうり…輪切り、ボイル、冷ます。
にんじん、たまねぎ…小さく切り、やわらかく煮る。

- ① にんじんとたまねぎ、サラダ油以外の調味料をミキサーにかける。
- ② サラダ油を入れてさらにミキサーにかける。
- ③ 水気をきった野菜とツナにドレッシングを混ぜ合わせる。