

2023年5月 福岡市学校給食献立表[®] 〔中学校(学校給食センター)〕

福岡市教育委員会

日	曜	はし	牛乳	献立名	主 な 材 料						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	月	○	○	パインパン ホキフライ パプリカ煮 ♥アスパラドレッシングサラダ	ホキフライ 鶏肉 ロースハム	牛乳	人参 グリーン アスパラガス	玉ねぎ 枝豆 キャベツ レモン	パインパン じゃがいも 砂糖	菜種油	787	35.2	26.5
2	火	○	○	麦ご飯 ◎赤みそのそばろ炒め丼 ♥若竹汁 柏もち 行事食(端午の節句)	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが たけのこ	米 白麦 砂糖 でん粉 柏もち	菜種油 ごま油	733	29.6	16.0
8	月	○	○	麦ご飯 ♥お茶の葉かき揚げ 行事食(八十八夜) がんもどきの五目煮 たかなの油炒め	ちくわ 鶏肉 がんもどき かつお節	牛乳 しらす干し	人参 緑茶 さやいんげん たかな漬	玉ねぎ こんにゃく しょうが	米 白麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	菜種油	756	26.2	23.2
9	火	○	○	麦ご飯 いわしの梅煮 みそ汁 いかのごまマヨネーズあえ	いわしの梅煮 豆腐 油揚げ みそ いか	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 白麦 じゃがいも	白ごま マヨネーズ	724	29.1	22.8
10	水	○	○	ミルクねじりパン 黒豆きな粉スプレッド 鶏肉のマリネ焼き ミネストラスープ 世界の料理(イタリア) アーモンドサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ミルクねじりパン 砂糖 マカロニ	黒豆きな粉 スプレッド 菜種油 アーモンド	773	31.4	33.3
11	木	○	○	麦ご飯 のりかつおふりかけ チャプチェ 世界の料理(韓国) 中華スープ 切干し大根のあえもの	豚肉 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 のりかつお ふりかけ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ エリンギ きくらげ しょうが にんにく えのきたけ 干しいたけ きゅうり 切干し大根	米 白麦 緑豆春雨 砂糖	白ごま 菜種油 ごま油	696	26.8	17.1
12	金	○	○	柏型パン カレービーンズ じゃがいものスープ ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 枝豆 にんにく	柏型パン じゃがいも	菜種油	723	35.8	26.0
15	月	○	○	麦ご飯 シュウマイ・二杯酢 豚肉のオイスターソース炒め もやしのあえもの	シュウマイ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ エリンギ にんにく もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	722	27.1	21.3
16	火	●	●	くるみパン たかなスパゲッティ チキンドレッシングサラダ オレンジゼリー	ベーコン チキン水煮	牛乳 しらす干し	たかな漬 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン オレンジゼリー	くるみパン スパゲッティ 砂糖	白ごま 菜種油 ごま油	844	30.0	34.3
17	水	○	○	麦ご飯 ♥かつおフライ・卓上中濃ソース ◎浦上そばろ 郷土料理(長崎県) きゅうりの塩昆布あえ	かつおフライ 豚肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	こんにゃく ごぼう もやし きゅうり	◎米 白麦 砂糖	菜種油	717	31.3	20.8

- 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。
また、糖尿病等で食事制限を必要とされるお子様については、使用する食材料、量を表記した「基準献立表」を作成しています。
ご利用の方は、学校にお申し出ください。なお、詳細献立表につきましては、「福岡市学校給食 詳細献立表」で検索してください。
○ ♥ 季節の料理や野菜・果物 ○ ◎ 生徒が考えた献立 ○ ▼ 福岡地場産品使用献立 ○ 牛乳は○200mL ●300mLで表示しています。

今月の食材の予定産地

- 主食 麦ご飯、米粉パン・・・福岡県産
◎17日(水)、19日(金)に使用する米は
福岡市内産です。食材料名に◎がある日です。
パン・・・カナダ、アメリカ産小麦粉
○ 牛乳 九州産
○ 肉類 鶏肉、豚肉・・・九州産

○主な野菜類

種 類	主 な 産 地		種 類	主 な 産 地		種 類	主 な 産 地	
キャベツ	福岡、熊本、大分、宮崎、鹿児島		人参	長崎、熊本、大分		ピーマン	鹿児島、大分	
きゅうり	福岡、佐賀、熊本、宮崎、鹿児島		玉ねぎ	佐賀、長崎、福岡		青ねぎ	福岡	
ごぼう	熊本、鹿児島、宮崎、大分		しょうが	長崎、熊本、高知		小松菜	福岡	
グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本		パセリ	大分、福岡、佐賀		キウイフルーツ	ニュージーランド	
じゃがいも	鹿児島、長崎、佐賀							

※生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県内産、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	牛乳	献立名	主 な 材 料				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			
18	木	○	○	食パン スライスチーズ ハンバーグ コンソメスープ ♥ポテトサラダ	ポークハンバーグ 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	784	35.9	32.5
19	金	○	○	麦ご飯 ひじきのつくだ煮 レバーとじゃがいもの揚げ煮 中華風コンソメスープ 切干し大根の炒め煮	鶏レバーの から揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじきのつくだ煮	人参 小松菜	玉ねぎ コーン 干しいたけ 切干し大根	◎米 白麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	菜種油	736	27.0	19.9
22	月	○	○	麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ パイン&ピーチ	豚肉 ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり パインアップル 黄桃	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	808	25.4	22.1
23	火	○	○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 つみれ汁 納豆	豚肉 たちつみれ 豆腐 納豆	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	米 白麦 砂糖	菜種油	730	35.4	22.1
24	水	○	○	ワンローフ型食パン ブルーベリージャム 照り焼きミートボール 白花豆のスープ コーンサラダ	チキンボール ベーコン 白花豆 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ワンローフ型 食パン ブルーベリー ジャム 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	788	32.3	26.7
25	木	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き ♥新じゃがのうま煮 しらすあえ	さば 豚肉	牛乳 しらす干し わかめ	人参 さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	762	34.5	22.7
26	金	●	○	背割り米粉パン ウインナーソーテー ポトフ コールスロー ♥ブチアセロラゼリー	ポークウインナー 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり ブチアセロラ ゼリー	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	786	34.1	35.5
29	月	○	○	麦ご飯 きびなごフライ・卓上中濃ソース 鶏飯(けいはん) ◀ 郷土料理(鹿児島県) ▶ ♥きんぴらごぼう	鶏肉 錦糸卵 てんぷら	牛乳 きびなごフライ	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	790	31.1	23.3
30	火	○	●	黒糖パン 焼きうどん ツナドレッシングサラダ ゴールデンキウイフルーツ ◀ 姉妹都市(ニュージーランド)産 ▶	豚肉 いか てんぷら かつお節 ツナ油漬け	牛乳	人参 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ きゅうり レモン ゴールデン キウイフルーツ	黒糖パン うどん 砂糖	菜種油	713	33.6	25.8
31	水	○	○	麦ご飯 ♥◎チキンチキンごぼう 豆腐のうま煮 じゃこふりかけ	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 しらす干し あおさ粉	人参 青ねぎ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油	834	37.0	27.6
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。					5月分平均栄養量					760	31.4	25.0	
					福岡市学校給食摂取基準					770	25.0~ 38.5*	17.1~ 25.7*	

・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。

センター給食
Q&A
みなさんの
素朴な疑問に
お答えします!

なぜ給食のご飯の量はこんなに多いの?



ご飯に含まれる炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖に分解されます。体内でさまざまなエネルギー源として使われていて、筋肉を動かしたり、体温を保ったり、集中力を高めたりと大切な役割があります。
 中学生は成長期であり、活動量も多いため、一生のうちで一番エネルギーが必要です。そのため、給食では中学生に必要なエネルギーをとれるように、ご飯の量も考えて提供しています。「炭水化物を食べると太る」と言ってご飯を減らす人がいますが、私たちが生きる上で欠かせない大切な栄養素です。おかずだけでなく、ご飯もしっかり食べましょう!

