

2023年5月 福岡市学校給食献立表 (特別支援学校)

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
1	月	○	○	麦ご飯 ◎赤みそのそぼろ炒め丼 ♥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 もち 菜種油 ごま油	714 (567)	29.3 (24.4)	16.0 (14.1)
2	火	○	○	パンパン 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	パンパン じゃがいも 砂糖 菜種油	716 (588)	32.7 (27.8)	24.6 (22.2)
8	月	○	○	麦ご飯 いわしの梅煮 みそ汁 いかのごまヨネーズあえ	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	705 (563)	28.8 (25.2)	22.8 (21.0)
9	火	○	○	麦ご飯 ♥お茶の葉かき揚げ ◀行事食(八十八夜) がんとどきの五目煮 たかなの油炒め	ちくわ 鶏肉 がんとどき 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 こんにやく しょうが	米 白麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 菜種油	737 (568)	25.9 (21.4)	23.2 (20.1)
10	水	○	○	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	677 (523)	26.5 (22.1)	17.1 (15.3)
11	木	○	○	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 ミネストラース ◀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	727 (590)	29.9 (24.4)	32.5 (28.5)
12	金	○	○	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	703 (569)	26.8 (23.2)	21.3 (19.9)
15	月	○	○	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	691 (553)	34.6 (28.2)	25.4 (21.1)
16	火	○	○	麦ご飯 ♥かつおフライ・中濃ソース ◎浦上そぼろ◀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 こんにやく ごぼう もやし きゅうり	◎米 白麦 砂糖 菜種油	698 (559)	31.0 (27.2)	20.8 (19.2)
17	水	●	●	ミルククレセントロールパン 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	ミルククレセントロールパン スパゲッティ 砂糖 白ごま 菜種油 ごま油	753 (587)	28.7 (21.4)	25.9 (19.2)

- 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。※小学部の牛乳は毎日200mLです。

今月の食材の予定産地

- 主食 麦ご飯、米粉パン…福岡県産
◎16日(火)、18日(木)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	じゃがいも	鹿児島、長崎、佐賀	パセリ	大分、福岡、佐賀
きゅうり	福岡、佐賀、熊本、宮崎、鹿児島	人参	長崎、熊本、大分	ピーマン	鹿児島、大分
ごぼう	熊本、鹿児島、宮崎、大分	玉ねぎ	佐賀、長崎、福岡	青ねぎ	福岡
グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	しょうが	長崎、熊本、高知	小松菜	福岡

※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
18	木	○	○	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	717 (561)	26.7 (22.1)	19.9 (17.7)
19	金		○	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	741 (586)	34.6 (29.3)	31.7 (28.2)
22	月	○	○	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 干ししいたけ	米 白麦 砂糖 菜種油	711 (556)	35.1 (29.4)	22.1 (19.6)
23	火		○	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	770 (594)	24.6 (20.1)	22.0 (18.5)
24	水	○	○	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 こんにゃく 玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖 菜種油	713 (570)	27.9 (24.4)	23.8 (22.4)
25	木		○	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	737 (558)	31.0 (23.9)	25.9 (21.1)
26	金	○	○	麦ご飯 きびなごフライ・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 干ししいたけ ごぼう	米 白麦 砂糖 菜種油 白ごま ごま油	737 (574)	30.2 (24.9)	23.2 (20.1)
29	月		○	背割り米粉パン ウイナーソーテー 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	724 (564)	30.7 (24.1)	31.6 (25.7)
30	火	○	○	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 干ししいたけ しょうが	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖 菜種油	787 (605)	35.0 (28.7)	25.9 (21.9)
31	水	○	●	黒糖パン 焼きうどん ツナドレッシングサラダ 豆乳レモンムース	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 干ししいたけ きゅうり レモン	黒糖パン うどん 砂糖 菜種油 豆乳レモンムース	740 (581)	33.6 (25.7)	29.0 (22.2)
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			725 (571)	30.2 (24.9)	24.2 (20.9)
					福岡市学校給食摂取基準			720 (550)	23.4~ 36.0** (17.9~ 27.5**)	16.0~ 24.0** (12.2~ 18.3**)

・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、中高等部720kcal、小学部550kcal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。
 学年によって体の大きさや活動量が違うため、それぞれの年齢に必要な量のご飯を提供しています。
 「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！