

2023年6月 福岡市学校給食献立表⑥

[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	木	○	○	横割りミルク丸パン スライスチーズ ハンバーグ コンソメスープ こまつなサラダ	ポークハンバーグ 鶏肉 ツナ油漬	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン レモン	横割りミルク丸パン 砂糖 でん粉 マカロニ	菜種油 マヨネーズ	782	35.8	34.1
2	金	○	○	麦ご飯 チキンカレー 野菜ソテー ピーチ&フルーツゼリー	鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン 黄桃 フルーツゼリー	米 白麦 じゃがいも	菜種油	764	26.3	16.6
5	月	○	○	麦ご飯 四川豆腐 世界の料理(中国) もずくスープ 梅おかかあえ	豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳 もずく	人参 にら 青ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ えのきたけ もやし きゅうり 梅干し	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	700	31.8	20.0
6	火	○	○	麦ご飯 ♥あじフライ・卓上中濃ソース 鳴門煮 郷土料理(徳島県) きゅうりの塩もみ 大豆昆布 歯と口の健康週間	あじフライ 豚肉 いか ちくわ 大豆昆布	牛乳 茎わかめ	人参	こんにゃく たけのこ きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	760	33.8	20.7
7	水	○	○	チーズツイスト ☺トマトクリーム煮 海藻サラダ ▼みかんジュース	鶏肉 ツナ油漬	牛乳 脱脂粉乳 海藻ミックス	ブロッコリー トマト	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり みかんジュース	チーズツイスト じゃがいも 砂糖 小麦粉	菜種油 バター	709	30.1	26.2
8	木	○	○	麦ご飯 チキン南蛮・タルタルソース 郷土料理(宮崎県) みそ汁 キャベツの塩昆布あえ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参 青ねぎ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	菜種油 ノンエッグ タルタルソース 白ごま ごま油	785	29.1	29.4
9	金	●	●	パイパン 照り焼きミートボール 野菜のスープ煮 コールスロー	チキンボール ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン	パイパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	824	33.9	32.1
12	月	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き がんもどきの五目煮 切干し大根の炒め煮	さば 鶏肉 がんもどき てんぷら	牛乳	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ しょうが 切干し大根	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	803	37.3	27.5
13	火	●	●	食パン ♥▼能古島産甘夏 マーマレード オムレツ ♥ラタトゥイユ 世界の料理(フランス) アーモンドドレッシングサラダ	ブレインオムレツ 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり コーン	食パン マーマレード 砂糖 でん粉	菜種油 アーモンド	789	36.0	27.5
14	水	○	○	麦ご飯 きびなご磯辺フライ 大豆と野菜の炒り煮 たかなの油炒め	鶏肉 大豆 ちくわ かつお節	牛乳 きびなご 磯辺フライ	人参 さやいんげん たかな漬	こんにゃく ごぼう 干しいたけ	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	755	29.0	21.4
15	木	○	○	ミルククレセントロールパン ♥スパゲッティミートソース チキンドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 チキン水煮	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり レモン	ミルククレセント ロールパン スパゲッティ 砂糖	菜種油	718	32.2	21.0

- 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。

<新献立・かけチャイナ炒飯について>

昨年度の第13回学校給食コンテストで、最優秀賞を受賞した吉塚中学校 3年生 山田 寿毅さんの「かけチャイナ炒飯」を給食用にアレンジしたものです。

今月の食材の予定産地

- 主食 麦ご飯、米粉パン…福岡県産
- 19日(月)、20日(火)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、鹿児島、宮崎、大分	ごぼう	熊本、鹿児島、宮崎、大分	なす	福岡、熊本、大分
きゅうり	佐賀、福岡、熊本、宮崎、鹿児島	グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	パセリ	福岡、大分
ミニトマト	長崎、熊本、福岡、宮崎、鹿児島	たまねぎ	佐賀、長崎、熊本	青ねぎ	福岡、大分
じゃがいも	長崎、熊本、佐賀、宮崎	しょうが	長崎、熊本、高知	小松菜	福岡
人参	長崎、熊本、大分、宮崎	にら	大分、宮崎、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)
					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			
16	金	○	○	麦ご飯 テジブルコギ ◀世界の料理(韓国) ▼わかめスープ 厚揚げのオイスターソース炒め	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	玉ねぎ もやし しょうが にんにく りんご 干しいたけ えのきたけ	米 白麦 砂糖 でん粉	白ごま 菜種油	693	29.2	20.9
19	月	○	○	沖縄献立 麦ご飯 抹茶ふりかけ ◎もずくの天ぷら ♥ゴーヤチャンプルー ♥パインアップル	えび かまぼこ 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 もずく	抹茶ふりかけ 人参	玉ねぎ にがうり キャベツ もやし パインアップル	◎米 白麦 小麦粉 でん粉	菜種油	770	28.9	23.3
20	火	○	○	麦ご飯 シュウマイ・二杯酢 みそ炒め しらすあえ	シュウマイ 豚肉 みそ	牛乳 しらす干し わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく きゅうり	◎米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	712	27.7	20.1
21	水	○	○	ぶどうパン 春巻 鶏肉のフォー ◀世界の料理(ベトナム) ♥アスパラサラダ	鶏肉 ツナ油漬け	牛乳	青ねぎ グリーン アスパラガス	春巻 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが レモン キャベツ コーン	ぶどうパン ビーフン	菜種油 マヨネーズ	767	28.4	29.1
22	木	○	○	季節の献立 麦ご飯 キーマカレー ごぼうソテー ミニトマト	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 ミニトマト	玉ねぎ なす にんにく キャベツ ごぼう コーン	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	764	24.8	20.0
23	金	○	○	背割り米粉パン ウインナーソテー 野菜スープ キャベツソテー 一食フィッシュアーモンド	ポークウインナー 鶏肉	牛乳 一食フィッシュ アーモンド	人参	玉ねぎ キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	菜種油	712	31.9	30.9
26	月	○	○	麦ご飯 いわしの甘露煮 ◀新献立 ♥豚肉とごぼうの炒り煮 野菜の甘酢漬	いわしの甘露煮 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	こんにゃく たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖	菜種油 ごま油	696	28.2	19.0
27	火	○	○	ワンローフ型食パン ビーンズスプレッド 鶏肉のカレーマリネ焼き コーンスープ 粉ふきいも	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	ワンローフ型 食パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	ビーンズスプレッド 菜種油	842	33.3	34.8
28	水	○	○	麦ご飯 ひじきのつくだ煮 レバーと大豆の揚げ煮 つみれ汁 もやしと小松菜のあえもの	鶏レバーの から揚げ 大豆 たちつみれ 豆腐 かつお節	牛乳 ひじきのつくだ煮 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし	米 白麦 小麦粉 砂糖	菜種油	740	32.1	21.1
29	木	●	○	黒糖パン 魚のラビゴットソースかけ ポトフ コーンサラダ	シルバー 鶏肉	牛乳	トマト パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	菜種油	705	34.9	26.7
30	金	○	○	麦ご飯 ◎かけチャイナ炒飯 ◀新献立 切干し大根のスープ ツナと春雨のサラダ	豚肉 炒り卵 かに風味かまぼこ 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳	青ねぎ 人参	玉ねぎ 切干し大根 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 でん粉 緑豆春雨 砂糖	菜種油 ごま油	692	30.3	19.4
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。					6 月 分 平 均 栄 養 量					749	31.1	24.6	
					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、ご不明な点がござい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%、脂肪(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!



学校給食コンテストって何ですか？



学校給食コンテストとは・・・

福岡市内の中学校・特別支援学校の生徒のみなさんに給食のメニューを考えてもらう取り組みで、今年で14回目となります。優秀作品は給食に登場する予定になっていますので、ふるってご応募ください！応募用紙は6月下旬に学校へ配布予定です。給食に採用されたコンテスト作品は、献立表に◎マークをつけてお知らせしますので、楽しみにしてくださいね。