

2023年8月・9月 福岡市学校給食献立表①

[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			
29	火	○	○	麦ご飯 豚肉のオイスターソース炒め つみれ汁 ♥枝豆	豚肉 たちつみれ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく 干しいたけ 枝豆	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	699	30.0	20.5
30	水	○	○	ワンローフ型食パン 黒豆きな粉スプレッド コロケ コーンスープ ☺麺じゃない!!ナポリタン	ベーコン チキンウインナー	牛乳 脱脂粉乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ コーン しめじ えのきたけ エリンギ 切干し大根	ワンローフ型 食パン 野菜コロケ でん粉	黒豆きな粉 スプレッド 菜種油	839	26.8	33.1
31	木	○	○	防災を考える献立 麦ご飯 防災対応レトルトカレー ももとりんごのゼリー 大豆昆布	大豆昆布	牛乳		レトルトカレー ももとりんごのゼリー	米 白麦		767	19.0	18.8
1	金	●	●	ピタパン チキンケバブ 世界の料理(トルコ) ポトフ コールスロー 新献立	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン レモン	ピタパン 砂糖 じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	711	32.8	33.7
4	月	○	○	麦ご飯 さばの南蛮漬 がんもどきの五目煮 キャベツとわかめの煮びたし	さばのから揚げ 鶏肉 がんもどき てんぷら かつお節	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ レモン こんにゃく しょうが キャベツ	米 白麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	797	34.0	26.5
5	火	○	○	ミルククレセントロールパン 和風スパゲッティ チキンサラダ ▼みかんジュース	ベーコン チキン水煮	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ 干しいたけ にんにく キャベツ きゅうり レモン みかんジュース	ミルククレセント ロールパン スパゲッティ	菜種油 マヨネーズ	729	25.5	27.3
6	水	○	○	麦ご飯 麻婆豆腐 世界の料理(中国) わかめスープ 切干し大根のあえもの	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく えのきたけ きゅうり 切干し大根	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	699	31.8	20.6
7	木	●	●	パインパン オムレツ パプリカ煮 寒天サラダ	プレーンオムレツ 鶏肉 ロースハム	牛乳 こんにゃく寒天 わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	パインパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	822	36.7	31.4
8	金	○	○	麦ご飯 ハヤシライス 野菜ソテー ▼能古島産甘夏ゼリー	豚肉 チキンウインナー	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン 能古島産 甘夏ゼリー	米 白麦	菜種油	756	26.4	18.1
11	月	○	○	枝豆パン 春巻 シャン・カウスエ 姉妹都市(ヤンゴン) コーンサラダ	鶏肉	牛乳	チンゲンサイ トマト 人参	春巻 玉ねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり コーン	枝豆パン ビーフン 砂糖	菜種油 白ごま	756	25.5	33.2
12	火	○	○	麦ご飯 いわしの梅煮 肉じゃが 和風あえ	いわしの梅煮 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	722	30.0	18.3

- 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・ふたっカルピについて>
 昨年度の第13回学校給食コンテストで、優秀賞を受賞した城南中学校 卒業生 坂本 菜月さんの「ふたっカルピ」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 ○ 主な野菜類
 ◎19日(火)、21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

種 類	主 な 産 地	種 類	主 な 産 地	種 類	主 な 産 地
きゅうり	佐賀、熊本、福岡、宮崎	ピーマン	大分、熊本、佐賀	じゃがいも	北海道
にら	大分、宮崎、熊本、長崎	青ねぎ	福岡、大分、佐賀	人参	北海道
なす	熊本、福岡、大分、佐賀	赤ピーマン	高知、宮崎	玉ねぎ	北海道
チンゲンサイ	福岡、熊本、大分、佐賀	キャベツ	熊本、大分	小松菜	福岡
しょうが	佐賀、長崎、熊本、高知				

※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)	脂肪 (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			
13	水		○	背割り米粉パン ウインナーソーテー 野菜スープ キャベツソーテー 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	706	32.3	30.1
14	木	○	○	麦ご飯 レバーとじゃがいものから揚げ 太平燕(タイピーエン) 郷土料理(熊本県) たかなの油炒め	鶏レバー 豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 しらす干し	人参 チンゲンサイ たかな漬	玉ねぎ キャベツ	米 白麦 じゃがいも 緑豆春雨	菜種油 白ごま ごま油	715	28.8	20.6
15	金		●	黒糖パン ♥夏野菜と大豆の ミートソース煮 ツナドレッシングサラダ ♥ぶどうゼリー	豚肉 大豆 ツナ油漬け	牛乳	ピーマン 赤ピーマン トマト 人参	なす 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり レモン ぶどうゼリー	黒糖パン 砂糖	菜種油	756	33.7	29.6
19	火	○	○	麦ご飯 めひかりフライ・卓上中濃ソース ☺ふたツカルビ <新献立> 野菜の甘酢漬	鶏肉	牛乳 めひかりフライ	人参 にら	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく きゅうり	◎米 白麦 焼きふ 砂糖	菜種油	740	30.1	20.8
20	水		○	横割りミルク丸パン スライスチーズ 照り焼きハンバーグ ミネストラスープ 粉ふさいも 世界の料理(イタリア)	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ	横割りミルク丸パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	菜種油	733	35.9	25.9
21	木	○	○	麦ご飯 ♥あじの香味ソースかけ ☺パクパクうま煮 ちくわのマヨネーズあえ	あじ 鶏肉 高野豆腐 ちくわ	牛乳 昆布	青ねぎ にら 人参	玉ねぎ しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ	◎米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 マヨネーズ	723	35.3	23.4
22	金		○	麦ご飯 チキンカレー 小松菜ソーテー パイン&ピーチ	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン パインアップル 黄桃	米 白麦 じゃがいも	菜種油	761	26.0	17.9
25	月	○	○	麦ご飯 揚げ鶏のレモン風味 切干し大根のスープ しらすあえ	鶏肉 豚肉	牛乳 しらす干し わかめ	人参 青ねぎ	レモン 切干し大根 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	724	27.8	22.5
26	火	○	○	くるみパン 焼きうどん チキンドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 いか てんぷら かつお節 チキン水煮	牛乳 ヨーグルト	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	くるみパン うどん 砂糖	菜種油	723	31.7	26.7
27	水	○	○	麦ご飯 そぼろ丼 もずくスープ 月見団子 <行事食(中秋の名月)>	鶏肉 炒り卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 青ねぎ	枝豆 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ	米 白麦 砂糖 白玉団子 でん粉	菜種油	763	29.1	19.4
28	木		○	食パン ♥いちじくジャム 鶏肉のマリネ焼き ♥かぼちゃスープ アーモンドサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン いちじくジャム 砂糖 小麦粉	菜種油 バター アーモンド	793	32.9	30.4
29	金	○	○	麦ご飯 ▼姪浜味付けのり 豚肉のしょうが煮 みそ汁 梅おかかあえ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり わかめ	人参	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり 梅干し	米 白麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	699	32.9	18.7
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。					8月・9月分平均栄養量						745	30.2	24.7
					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!



給食では、和食、洋食、中華など、いろいろな献立を提供しています。食育の観点から、献立に合った食具で食べることが望めます。はしで食べてほしい日には、はしの欄に○をつけていますので、家庭から持って来ましょう。

なぜ、はしを持って来る日があるの?



日	曜	はし	牛乳	献立名
29	火	○	○	麦ご飯 豚肉のオイスターソース炒め つみれ汁 ♥枝豆