

2023年11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			
1	水	○	○	麦ご飯 きびなごフライ・卓上中濃ソース 厚揚げの五目煮 ♥れんこんのきんぴら	鶏肉 厚揚げ てんぷら	牛乳 きびなごフライ	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ しょうが れんこん	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	833	33.2	26.5
2	木	○	○	くるみパン ♥きのこのシチュー 海藻サラダ ♥焼きいも	鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参 パセリ	大根 玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	くるみパン 小麦粉 砂糖 さつまいも	菜種油 バター	772	28.6	32.0
6	月	○	○	麦ご飯 いわしのしょうが焼き 団子汁 <郷土料理(大分県)> いかのごまマヨネーズあえ	いわし 豚肉 みそ いか	牛乳	人参 青ねぎ	しょうが こんにゃく 大根 ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉 うどん	菜種油 白ごま マヨネーズ	746	31.8	20.3
7	火	○	○	背割り米粉パン ウインナーソーテ コンソメスープ キャベツソーテ 一食フィッシュ ココア	ポークウインナー 鶏肉	牛乳 一食フィッシュ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 マカロニ ココア	菜種油	699	31.2	29.0
8	水	○	○	<「いいな、いい歯。」週間> 麦ご飯 鶏肉のから揚げ 大豆と野菜の炒り煮 じゃこふりかけ 一食昆布	鶏肉 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 しらす干し あおさ粉 一食昆布	人参 さやいんげん	こんにゃく ごぼう 干しいたけ	米 白麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	菜種油	814	34.9	24.7
9	木	○	○	キャロットパン 牛肉の赤ワイン入りトマト煮 <姉妹都市(ポルドー)> ♥ほうれんそうソーテ クリームブッセ	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト ほうれんそう	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	キャロットパン じゃがいも クリームブッセ	菜種油	787	26.5	32.9
10	金	○	○	麦ご飯 たかなそぼろ丼 すまし汁 揚げ大豆のきな粉かけ	豚肉 炒り卵 豆腐 かまぼこ 大豆 きな粉	牛乳 わかめ	たかな漬 人参 青ねぎ	にんにく えのきたけ	米 白麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	菜種油 白ごま	741	32.2	21.2
13	月	○	○	ワンローフ型食パン スライスチーズ 照り焼きハンバーグ 野菜のスープ煮 ♥みかん	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン みかん	ワンローフ型 食パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	799	37.9	27.1
14	火	○	○	麦ご飯 ♥姪浜味付けのり 丸天うどん みそ炒め	野菜入り丸天 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参 みずな 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ しょうが にんにく	米 白麦 砂糖 うどん でん粉	菜種油	696	28.4	13.4
15	水	○	○	柏型ミルクパン ♥◎野菜いっぱいドライカレー チキンドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 チキン水煮	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	柏型ミルクパン さつまいも 砂糖	菜種油	696	30.8	22.7
16	木	○	○	麦ご飯 ♥鶏すき ◎切干し大根と きくらげのサラダ <新献立> おかか菜っ葉	鶏肉 豆腐 ツナ油漬け かつお節	牛乳	春菊 だいこん葉	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 根深ねぎ 切干し大根 きくらげ きゅうり キャベツ 枝豆	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま マヨネーズ	776	28.5	25.4

○ 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

<新献立・切干し大根ときくらげのサラダについて>
昨年度の第13回学校給食コンテストで、優秀賞を受賞した香椎第1中学校 2年生 古野 睦さんの「切り干し大根と木耳のマヨ和えサラダ」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
◎20日(月)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 牛肉…北海道産、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	熊本、福岡、鹿児島、佐賀、宮崎、大分	パセリ	大分、佐賀、福岡、熊本	じゃがいも	北海道
きゅうり	佐賀、福岡、熊本、長崎、宮崎、鹿児島	大根	福岡、長崎、熊本	れんこん	佐賀
にら	宮崎、大分、熊本、長崎、福岡	しょうが	熊本、長崎、高知	春菊	福岡
人参	北海道、長崎、熊本、大分	青ねぎ	福岡、大分、佐賀	小松菜	福岡
ほうれんそう	福岡、熊本、長崎、佐賀	白菜	大分、鹿児島	みずな	福岡
根深ねぎ	大分、福岡、宮崎、熊本	玉ねぎ	北海道	みかん	佐賀、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			
17	金		○	米粉パン ブルーベリージャム ▼福岡野菜のメンチカツ ポテトスープ コールスロー	メンチカツ 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン ブルーベリー ジャム じゃがいも 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	785	31.1	31.3
20	月	○	○	麦ご飯 シュウマイ・二杯酢 四川豆腐 ◀世界の料理(中国) ♥もやしとほうれんそうの あえもの	シュウマイ 豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	人参 にら ほうれんそう	玉ねぎ にんにく しょうが もやし	◎米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	820	34.0	25.3
21	火		○	黒糖ねじりパン ♥さけフライ ミネストラスープ ◀世界の料理(イタリア) ♥ブロッコリーソテー	さけフライ 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン	黒糖ねじりパン マカロニ	菜種油	709	34.3	26.1
22	水	○	○	麦ご飯 いわしの梅煮 ちゃんこ ◀行事食(大相撲九州場所) 納豆	いわしの梅煮 鶏肉 たちつみれ 納豆	牛乳	人参 春菊	白菜 大根 根深ねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 白麦 さといも		780	34.4	23.3
24	金		○	チーズパン 鶏肉の照り焼き ポトフ アーモンドサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ コーン	チーズパン 砂糖 じゃがいも	菜種油 アーモンド	756	36.0	33.3
27	月	○	○	麦ご飯 大豆ふりかけ ♥レバーとれんこんのから揚げ 中華スープ 小松菜の炒めもの	大豆ふりかけ 鶏レバーの から揚げ 豚肉	牛乳 しらす干し	人参 青ねぎ 小松菜	れんこん 玉ねぎ えのきたけ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし	米 白麦	菜種油 ごま油	701	27.9	18.1
28	火		○	ミルククレセントロールパン 明太子クリームスパゲッティ ツナサラダ ♥みかん	ベーコン からしめんたいこ ツナ油漬け	牛乳	ほうれんそう 人参	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン みかん	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	775	30.3	32.8
29	水	○	○	麦ご飯 さばのみそ煮 ♥けんちん汁 ◀郷土料理(神奈川県) ♥白菜の甘酢漬	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 青ねぎ	しょうが こんにゃく 大根 ごぼう 干しいたけ 白菜	米 白麦 砂糖 さといも	ごま油	781	28.8	25.8
30	木		○	麦ご飯 チキンカレー 野菜ソテー パイナップル	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 パイナップル 黄桃	米 白麦 じゃがいも	菜種油	754	25.3	16.3
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。					11月分平均栄養量					761	31.3	25.4	
					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!



食中毒は、夏だけでなく冬でも起きます。夏に起こる食中毒の多くは細菌によるものですが、冬はウイルスが原因となるものが多くなります。中でも、特に注意が必要なのが感染力の強いノロウイルスです。冬場も食中毒予防の対策をしっかりと行いましょう。



食中毒って冬でも起こるの？



石けんでしっかり
手を洗い、
きれいなハンカチで
ふきましょう。

外から帰ってきた時、食事の前、
トイレの後は特に注意しましょう!



二枚貝(カキなど)は、
ノロウイルスを持っている
可能性があります。

ノロウイルスは、
85~90℃90秒以上の加熱で死滅します。
中心部まで十分加熱して食べましょう。



吐物を処理する場合は、マスクと手袋を着用しましょう。
はじめに吐物にペーパータオルをかぶせて、
約1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウム
(市販の塩素系漂白剤を約60倍に薄めたもの)を浸し、
しばらく置いてからふき取ります。床はもう一度次亜塩素酸ナトリウムで
浸すようにふき、ウイルスが残らないようにします。処理に使用したものも、
ビニール袋に入れて口をしっかりと閉じて処分します。