

2024年5月 福岡市学校給食献立表②

[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		○	食パン ブルーベリージャム タンドリーチキン ◀世界の料理(インド) 野菜のスープ煮 コールスロー	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	食パン ブルーベリー ジャム じゃがいも 砂糖	菜種油	773	32.5	29.2
2	木		○	麦ご飯 ◎赤みそのそばろ炒め丼 すまし汁 柏もち ◀行事食(端午の節句)	豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ	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 えのきたけ	米 白麦 砂糖 でん粉 柏もち	菜種油 ごま油	740	28.9	15.7
7	火		○	米粉パン 黒豆きな粉スプレッド オムレツ 白花豆のスープ ▼アスパラ菜ソテー	ブレインオムレツ 鶏肉 白花豆 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ アスパラ菜	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	黒豆きな粉 スプレッド 菜種油	772	35.6	29.8
8	水		○	麦ご飯 ♥かつおフライ・ 卓上中濃ソース がんもどきの五目煮 きゅうりの塩もみ	かつおフライ 鶏肉 がんもどき	牛乳	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ しょうが きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	770	32.7	22.2
9	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 ♥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 セロリー きゅうり	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 マヨネーズ	802	34.8	36.7
10	金		○	麦ご飯 レバーとじゃがいものから揚げ ちゃんぽん 大豆とごまのふりかけ ◀新献立	鶏レバーの から揚げ 豚肉 いか てんぷら 大豆フレーク	牛乳 しらす干し	人参 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ しょうが	米 白麦 じゃがいも ちゃんぽんめん 砂糖	菜種油 白ごま	722	30.9	19.4
13	月		○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 つみれ汁 梅おかかあえ	豚肉 たちつみれ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ しょうが 干しいたけ もやし きゅうり 梅干し	米 白麦 砂糖	菜種油	706	31.9	22.1
14	火		○	麦ご飯 ビーフカレー フレンチサラダ ♥アセロラゼリー	牛肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり アセロラゼリー	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	804	26.2	22.2
15	水		○	背割りミルクパン ◎もやしやきそパン 中華スープ パイン&ピーチ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 あおさ粉	人参 にら 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ しょうが にんにく パインアップル 黄桃	背割りミルクパン	菜種油	699	32.9	24.1
16	木		○	麦ご飯 ♥お茶の葉かき揚げ ◀行事食(八十八夜) ♥新じゃがのうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 緑茶 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ きゅうり	米 白麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	菜種油	726	23.9	17.3
17	金		○	▼八女茶ロールパン たかなスパゲッティ 海藻サラダ ヨーグルト	ベーコン ツナ油漬け	牛乳 しらす干し 海藻ミックス ヨーグルト	たかな漬 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり	八女茶ロールパン スパゲッティ 砂糖	菜種油	789	29.3	29.7

- 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
- ◎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。無農薬農法で作られた環境にやさしい市内産米(赤とんぼ米)を一部使用しています。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	
玉ねぎ	佐賀、長崎、福岡、大分、鹿児島、宮崎	グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	青ねぎ	福岡、佐賀、大分
キャベツ	宮崎、鹿児島、熊本、福岡、大分	にら	大分、熊本、宮崎、福岡	じゃがいも	長崎、鹿児島
きゅうり	福岡、佐賀、熊本、宮崎、鹿児島	ピーマン	鹿児島、宮崎、大分	小松菜	福岡
ごぼう	熊本、鹿児島、宮崎、大分	しょうが	長崎、熊本、高知	セロリー	福岡
人参	長崎、熊本、大分、宮崎	パセリ	福岡、大分、佐賀	アスパラ菜	福岡市
				ヨールデンキウイフルーツ	ニュージーランド

※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			
20	月	○	○	麦ご飯 きびなごカリカリフライ 鶏飯(けいはん) ◀郷土料理(鹿児島) ♥きんぴらごぼう	鶏肉 錦糸卵 てんぷら	牛乳 きびなご カリカリフライ	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	799	30.2	25.1
21	火	○	○	黒糖パン さばのラビゴットソースかけ ポテトスープ コーンサラダ	さば 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	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 小麦粉	菜種油 バター	748	35.9	30.8
22	水	○	○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 もやしと小松菜のあえもの	鶏肉 うずら卵 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 にんにく もやし	米 白麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	739	30.9	22.8
23	木	●	●	ぶどうパン バジルチキンカツ ◀新献立 ミネストローネ ◀世界の料理(イタリア) ♥アスパラドレッシングサラダ	バジルチキンカツ ベーコン ツナ油漬け	牛乳	人参 トマト パセリ グリーン アスパラガス	玉ねぎ キャベツ にんにく レモン	ぶどうパン マカロニ じゃがいも 砂糖	菜種油	820	32.7	31.6
24	金	○	○	麦ご飯 のりかつおふりかけ チャプチェ ◀世界の料理(韓国) わかめスープ 野菜の甘酢漬 一食フィッシュアーモンド	豚肉 鶏肉	のりかつお ふりかけ 牛乳 わかめ 一食フィッシュ アーモンド	人参 ピーマン 青ねぎ	玉ねぎ エリンギ きくらげ しょうが にんにく 干しいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 緑豆春雨 砂糖	白ごま 菜種油 ごま油	720	28.1	19.0
27	月	○	○	麦ご飯 みそ炒め もずくスープ 納豆	豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 納豆	牛乳 もずく	人参 小松菜 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ しょうが にんにく 干しいたけ えのきたけ	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	699	31.1	19.8
28	火	○	○	麦ご飯 いわしの甘露煮 ◎浦上そば ◀郷土料理(長崎県) キャベツの塩昆布あえ	いわしの甘露煮 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 キャベツ	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	720	30.7	21.8
29	水	○	●	ほうれんそうパン 焼きうどん チキンサラダ オレンジゼリー	豚肉 いか てんぷら かつお節 チキン水煮	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 オレンジゼリー	ほうれんそうパン うどん	菜種油 マヨネーズ	806	31.5	35.3
30	木	○	○	麦ご飯 ♥◎チキンチキンごぼう 豆腐のうま煮 しらすあえ	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 しらす干し わかめ	人参 青ねぎ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	米 白麦 小麦粉 砂糖	菜種油	829	36.5	26.6
31	金	●	●	柏型ミルクパン チリコンカーン ◀世界の料理(メキシコ) ポトフ 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 大豆 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ ゴールデン キウイフルーツ	柏型ミルクパン じゃがいも	菜種油	783	38.4	29.3
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。					5月分平均栄養量					760	31.7	25.3	
					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。

穀類・豆類で食物繊維の摂取量を増やそう！！

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない食品中の成分で、腸内環境を整える、排便を促す、血糖値の上昇を緩やかにするなどの働きがあります。私たちが健康に過ごすために大切な働きをする食物繊維ですが、多くの日本人は摂取量が不足しています。その原因の一つが食生活の変化などによる穀類や豆類の摂取不足と言われています。給食では、米飯に白麦を10パーセント加えたり、ミートソースやドライカレーに細かくカットした大豆を使用するなどして食物繊維の摂取に努めています。また、食物繊維は穀類や豆類だけでなく野菜類、いも類、きのこ類、海藻類などの食品にも多く含まれています。毎日の食事に食物繊維を多く含む食品をバランスよく取り入れましょう。



5月の給食に登場する豆類を使用した献立

- 7日(火) 白花豆のスープ
- 10日(金) 大豆とごまのふりかけ
- 27日(月) 納豆
- 31日(金) チリコンカーン

