

2024年6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			
3	月	○	○	麦ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 中華風コーンスープ 切干し大根のあえもの	チキンボール 豚肉 豆腐 ツナ油漬け	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ コーン 干しいたけ きゅうり 切干し大根	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	693	29.1	19.7
4	火	●	●	背割り米粉パン ウインナーソーテ パプリカ煮 キャベツソーテ 一食フィッシュ	ポークウインナー 鶏肉	牛乳 一食フィッシュ	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	794	38.3	34.0
5	水	○	○	麦ご飯 さばのさっぱり煮 新献立 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	さば 豚肉 いか ちくわ 大豆昆布	牛乳 茎わかめ	人参	しょうが こんにやく たけのこ きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	787	35.0	27.2
6	木	○	○	チーズツイスト 春巻 鶏肉のフォー 世界の料理(ベトナム) ツナドレッシングサラダ	鶏肉 ツナ油漬け	牛乳	青ねぎ 人参	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 きゅうり	チーズツイスト ビーフン 砂糖	菜種油	707	28.1	29.4
7	金	○	○	季節の献立 麦ご飯 キーマカレー ごぼうサラダ ハスカップゼリー	鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン ごぼう ハスカップゼリー	米 白麦 じゃがいも	菜種油 白ごま マヨネーズ	838	23.7	26.1
10	月	○	○	麦ご飯 抹茶ふりかけ レバーと大豆のから揚げ ワンドンスープ 切干し大根の炒め煮	鶏レバーの から揚げ 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳	抹茶ふりかけ 人参 小松菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ にんにく 切干し大根	米 白麦 小麦粉 ワンドンの皮 砂糖	菜種油	718	29.6	20.2
11	火	○	○	麦ご飯 ♥あじの香味ソースかけ 肉じゃが 野菜の甘酢漬	あじ 豚肉	牛乳	青ねぎ 人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油 ごま油	698	31.9	16.7
12	水	○	○	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 ♥アスパラサラダ 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 グリーン アスパラガス	玉ねぎ なす にんにく キャベツ コーン	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	762	33.5	25.8
13	木	○	○	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 チンゲンサイ	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
14	金	●	●	横割り丸パン スライスチーズ ハンバーグ ♥ラタトゥイユ 世界の料理(フランス) コールスロー	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	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	横割り丸パン 砂糖 でん粉	菜種油	823	39.9	36.8

- 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・能古島産甘夏マーマレードのコロコロチキンについて>
 昨年度の第14回学校給食コンテストで、優秀賞を受賞した老司中学校 3年生 宮本 あかりさんの「能古島産甘夏マーマレードのコロコロチキン」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(水)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

○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	しょうが	長崎、熊本、高知
きゅうり	佐賀、福岡、宮崎、熊本、鹿児島	じゃがいも	長崎、熊本、佐賀、宮崎	パセリ	福岡、大分、佐賀
にら	大分、宮崎、福岡、熊本、長崎	チンゲンサイ	福岡、大分、佐賀、熊本	青ねぎ	福岡、佐賀、大分
ミニトマト	熊本、長崎、宮崎、福岡、鹿児島	なす	福岡、熊本、大分、宮崎	小松菜	福岡
玉ねぎ	佐賀、長崎、熊本、鹿児島	グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	セロリ	長野
人参	長崎、熊本、大分、宮崎				

※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。

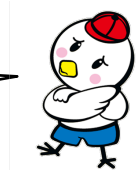
日	曜	はし	牛乳	献立名	主 な 材 料						栄 養 量		
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
17	月	○	○	麦ご飯 きびなごフライ・卓上中濃ソース ♥豚肉とごぼうの炒り煮 和風あえ	豚肉 かつお節	牛乳 きびなごフライ わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖	菜種油	716	29.5	19.0
18	火		○	ぶどうパン ♥☺▼能古島産甘夏 マーマレードの ココロチキン 新献立 野菜スープ コーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ぶどうパン マーマレード マカロニ じゃがいも 砂糖	菜種油	735	32.1	27.0
19	水	○	○	麦ご飯 たかなそばろ井 つみれ汁 ツナと春雨のサラダ	豚肉 鶏卵 たちつみれ 豆腐 ツナ油漬け	牛乳 わかめ	たかな漬 人参	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	◎米 白麦 砂糖 緑豆春雨	菜種油 白ごま	738	33.4	23.5
20	木		○	食パン ビーンズスプレッド 魚のラビゴットソースかけ コーンスープ 粉ふきいも	シルバー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ コーン	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	794	34.8	30.6
21	金	○	○	沖縄献立 麦ご飯 大豆ふりかけ ☺もずくとえびのかき揚げ ♥ゴーヤチャンプルー ♥パインアップル	大豆ふりかけ えび かまぼこ 豚肉 鶏卵 豆腐 かつお節	牛乳 もずく	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	786	30.4	24.7
24	月		○	麦ご飯 チキンカレー 野菜ソテー ♥ミニトマト	鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参 ミニトマト	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米 白麦 じゃがいも	菜種油	723	25.5	16.3
25	火	○	○	麦ご飯 ショウロンポウ・二杯酢 豆腐の中華煮 もやしのナムル	ショウロンポウ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	玉ねぎ にんにく もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま ごま油	746	32.5	22.0
26	水		○	黒糖パン ☺トマトクリーム煮 寒天サラダ みかんジュース	鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳 こんにゃく寒天 わかめ	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	黒糖パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	菜種油 バター	707	29.4	23.5
27	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	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	ノンエッグ タルタルソース 菜種油 白ごま ごま油	780	28.9	29.0
28	金		○	パインパン オムレツ 野菜のスープ煮 フレンチサラダ	プレーンオムレツ 鶏肉 ロースハム	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン セロリー 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	789	34.7	28.3
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。					6 月 分 平 均 栄 養 量						751	31.5	25.0
					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(中等部・高等部)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15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。