

# 2024年7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<br>豆・豆製品                             | 牛乳・小魚<br>海藻                           | 緑黄色野菜                | その他の野菜<br>果物   | 穀類・いも類<br>砂糖                         | 油 脂                 |             |          |       |
| 1  | 月 |    | ●  | パインパン<br>オムレツ<br>野菜のスープ煮<br>フレンチサラダ                        | ブレーンオムレツ<br>鶏肉<br>ロースハム                    | 牛乳                                    | 人参<br>パセリ            | 玉ねぎ<br>コーン<br>セロリー<br>キャベツ<br>きゅうり                     | パインパン<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも          | 菜種油                 | 789         | 34.7     | 28.3  |
| 2  | 火 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>♥あじの南蛮漬<br>高野豆腐のうま煮<br>キャベツとわかめの煮びたし                | あじ唐揚げ<br>鶏肉<br>高野豆腐<br>かまぼこ<br>油揚げ<br>かつお節 | 牛乳<br>わかめ                             | 人参<br>さやいんげん         | 玉ねぎ<br>レモン<br>干しいたけ<br>しょうが<br>キャベツ                    | 米<br>白麦<br>砂糖                        | 菜種油                 | 762         | 37.0     | 22.9  |
| 3  | 水 |    | ○  | 食パン<br>キャラメルスプレッド<br>鶏肉のマリネ焼き<br>コンソメスープ<br>海藻サラダ          | 鶏肉<br>ベーコン<br>ツナ油漬け                        | 牛乳<br>海藻ミックス                          | 人参<br>ピーマン<br>パセリ    | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>セロリー<br>きゅうり                            | 食パン<br>キャラメル<br>スプレッド<br>砂糖<br>マカロニ  | 菜種油                 | 743         | 31.2     | 28.1  |
| 4  | 木 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>親子丼<br>すまし汁<br>七夕ゼリー                                | 鶏肉<br>鶏卵<br>豆腐<br>魚そうめん                    | 牛乳<br>わかめ                             | 人参<br>青ねぎ            | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>七夕ゼリー                                  | 米<br>白麦<br>砂糖<br>焼きふ                 | 菜種油                 | 715         | 27.5     | 18.4  |
| 5  | 金 |    | ○  | 背割り米粉パン<br>ウインナーソーテー<br>ポテトスープ<br>キャベツソーテー<br>一食フィッシュアーモンド | ポークウインナー<br>鶏肉                             | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ<br>一食フィッシュ<br>アーモンド | 人参<br>パセリ            | 玉ねぎ<br>キャベツ  | 背割り米粉パン<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも<br>小麦粉 | 菜種油<br>バター          | 752         | 34.8     | 33.9  |
| 8  | 月 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>豚肉のしょうが煮<br>みそ汁<br>ちくわのごまマヨネーズあえ                    | 豚肉<br>厚揚げ<br>みそ<br>ちくわ                     | 牛乳<br>わかめ                             | 人参<br>青ねぎ            | 玉ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ                                    | 米<br>白麦<br>砂糖<br>じゃがいも               | 菜種油<br>白ごま<br>マヨネーズ | 770         | 31.0     | 26.2  |
| 9  | 火 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>▼姪浜のりふりかけ<br>コロッケ<br>♥とうがんのスープ<br>鶏ささみの梅おかかあえ       | 豚肉<br>チキン水煮<br>かつお節                        | 牛乳<br>姪浜のりふりかけ                        | 人参<br>青ねぎ<br>小松菜     | とうがん<br>玉ねぎ<br>干しいたけ<br>梅干し                            | 米<br>白麦<br>野菜コロッケ<br>砂糖              | 菜種油                 | 698         | 24.3     | 19.6  |
| 10 | 水 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>☺アスリートのための<br>具たくさんハンバーグ・ポン酢<br>がめ煮<br>たかなの油炒め      | おからハンバーグ<br>鶏肉                             | 牛乳<br>しらす干し                           | 人参<br>さやいんげん<br>たかな漬 | こんにやく<br>ごぼう<br>たけのこ<br>干しいたけ                          | 米<br>白麦<br>じゃがいも<br>砂糖               | 菜種油<br>白ごま<br>ごま油   | 733         | 27.9     | 22.6  |
| 11 | 木 |    | ●  | 黒糖パン<br>フライドチキン<br>♥なすのミートソース煮<br>♥シークワーサーゼリー              | 鶏肉<br>豚肉<br>大豆<br>白花生<br>白いんげん豆            | 牛乳                                    | 人参<br>トマト            | しょうが<br>なす<br>玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>シークワーサー<br>ゼリー | 黒糖パン<br>小麦粉<br>でん粉<br>マカロニ<br>砂糖     | 菜種油                 | 841         | 39.1     | 32.1  |

- 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
- 17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  |
|------|-------------------|-------|-------------|------|----------|
| きゅうり | 熊本、福岡、佐賀、長崎、宮崎、大分 | なす    | 熊本、大分、福岡、佐賀 | 青ねぎ  | 福岡、大分、佐賀 |
| キャベツ | 熊本、大分、福岡、宮崎、鹿児島   | じゃがいも | 長崎、佐賀、青森    | とうがん | 鹿児島、長崎   |
| ごぼう  | 鹿児島、宮崎、熊本、大分      | 玉ねぎ   | 佐賀、長崎、熊本    | 小松菜  | 福岡、長崎    |
| 人参   | 長崎、熊本、宮崎、青森       | パセリ   | 佐賀、大分、福岡    | セロリー | 長野       |
| しょうが | 長崎、熊本、高知、佐賀       | ピーマン  | 大分、熊本、佐賀    |      |          |

※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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g)   | 脂質<br>(g)       |
|                                 |   |    |    |   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品            | 牛乳・小魚<br>海藻          | 緑黄色野菜                    | その他の野菜<br>果物  | 穀類・いも類<br>砂糖                      | 油 脂        |                 |                |                 |
| 12                              | 金 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>シュウマイ・二杯酢<br>卵入り酸辣湯(サンラータン)<br>◀世界の料理(中国)<br>切干し大根の炒め煮   | シュウマイ<br>豚肉<br>鶏卵<br>てんぷら | 牛乳                   | 人参<br>小松菜                | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>きくらげ<br>しょうが<br>切干し大根                     | 米<br>白麦<br>緑豆春雨<br>でん粉<br>砂糖      | 菜種油        | 706             | 25.6           | 20.0            |
| 16                              | 火 | ●  |    | チーズツイスト<br>いわしのトマト煮<br>ポトフ<br>寒天サラダ                             | いわしのトマト煮<br>鶏肉<br>ロースハム   | 牛乳<br>こんにゃく寒天<br>わかめ | 人参                       | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>セロリー<br>きゅうり                               | チーズツイスト<br>じゃがいも<br>砂糖            | 菜種油        | 702             | 33.7           | 28.6            |
| 17                              | 水 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>♥夏野菜のカレー<br>野菜ソテー<br>パイン&ピーチ                             | 鶏肉<br>ロースハム               | 牛乳<br>脱脂粉乳           | おくら<br>トマト<br>かぼちゃ<br>人参 | なす<br>玉ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>エリンギ<br>コーン<br>パインアップル<br>黄桃 | ◎米<br>白麦                          | 菜種油        | 752             | 27.0           | 16.9            |
| 18                              | 木 | ○  | ○  | ミルククレセントロールパン<br>ジャージャー麺<br>◀世界の料理(中国)<br>チキンドレッシングサラダ<br>ヨーグルト | 豚肉<br>大豆<br>みそ<br>チキン水煮   | 牛乳<br>ヨーグルト          | 人参<br>青ねぎ                | 玉ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン                | ミルククレセント<br>ロールパン<br>スパゲッティ<br>砂糖 | 菜種油<br>ごま油 | 721             | 34.2           | 22.0            |
| 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。 |   |    |    |   | 7月分平均栄養量                  |                      |                          |   |                                   |            | 745             | 31.4           | 24.6            |
|                                 |   |    |    |   | 福岡市学校給食摂取基準               |                      |                          |   |                                   |            | 770             | 25.0~<br>38.5* | 17.1~<br>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。

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!



なぜ、給食には毎日牛乳が出るの？



給食に毎日牛乳が出るのは・・・

福岡市では、文部科学省の学校給食摂取基準やみなさんの身体状況を参考に、給食の栄養量について市独自の摂取基準を定めています。  
 特に、成長期に必要なカルシウムは、1日の必要量の約50%（450mg）を摂取できるように献立を作成していますが、おらずに小魚や海藻を多く使うだけでは、基準を満たすことが難しいため、毎日牛乳をつけています。  
 牛乳には、吸収の良いカルシウムが200mLあたり227mgも含まれていて、1日の必要量の約1/4をとることができます。  
 食物アレルギー等の理由から牛乳が飲めない人は、カルシウムが多く含まれる小魚や海藻などの食品を積極的にとりましょう。



## 夏の食生活について知ろう

### ① 1日3食きちんと食べよう

暑いからといって、食事の回数や量を減らしてしまうと、栄養不足につながります。1日に必要な栄養量を補うため、3回の食事をきちんととりましょう。

特に、朝食は1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。しっかり食べましょう。



### ② 栄養バランスのとれた食事をしよう

主食・主菜・副菜をそろえた食事内容になるよう心がけましょう。

主 食 … ご飯・パン・  
麺類など



主 菜 … 魚・肉・  
卵・大豆など



副菜・汁物 … 野菜・海藻・  
きのこなど



### ③ おやつを食べ過ぎに注意しよう



おやつを食べ過ぎると食事が入らなくなったり、肥満の原因になります。時間や量を考えて食べましょう。

また、甘い清涼飲料水を飲み過ぎたり、アイスクリームなどを食べ過ぎたりすると、糖質のとり過ぎになり、体が疲れやすくなります。日常的な水分補給は、お茶や牛乳などを飲みましょう。

