

日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き						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			
2	月	○			●	ミルクねじりパン しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め	しゅうまい、 豚肉	牛乳	こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 きくらげ、 ◎しょうが	ミルク ねじりパン、 砂糖、 でん粉	菜種油	821	39.9	26.4
3	火	○	○		○	麦ご飯 ポークカレー 野菜ソテー	豚肉、 チキン油漬け	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	767	27.8	20.8
4	水	○			○	麦ご飯 豚肉の炒め煮 もずくスープ だいたす昆布 <small>歯と口の健康週間</small>	豚肉、 みそ、 豆腐、 だいたす昆布	牛乳、 もずく	にんじん、 ピーマン、 青ねぎ、 こまつな	キャベツ、 たまねぎ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 ごま油	675	28.2	18.9
5	木	○	○		○	★コーングリッツパン ポイルドソーセージ ★ガンボスープ ヨーグルト <small>姉妹都市(アトランタ)</small>	ポーク ウィンナー、 鶏肉	牛乳、 ヨーグルト	トマト、 にんじん、 オクラ	たまねぎ、 セロリー	コーン グリッツパン、 じゃがいも、 でん粉	菜種油	800	30.3	32.1
6	金	○			○	麦ご飯 あじの南蛮漬 中華スープ アーモンド入り味付煮干し	あじ、 鶏肉	牛乳、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 ごま油	683	31.0	19.4
9	月	○	○		●	減量チーズツイスト ミーゴレン フルーツ盛り合わせ	鶏肉、 えび	牛乳	こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 黄桃、 パイン、 洋なし	チーズ ツイスト、 中華めん	菜種油	779	32.1	23.5
10	火	○			○	麦ご飯 ★福岡野菜のコロッケ だいたすのいそ煮 さかなそぼろ	豚肉、 だいたす、 天ぷら、 さかなそぼろ	牛乳、 ひじき	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 ごぼう	精白米、 白麦、 ◎コロッケ、 砂糖	菜種油	748	28.3	19.6
11	水	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 キャベツとわかめの煮びたし	豚肉、 豆腐、 天ぷら、 かつお節	牛乳、 わかめ	にんじん	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	669	28.8	17.8
12	木	○	○		○	ワンローフ型食パン 煮込みハンバーグ じゃがいものクリームスープ	ポーク ハンバーグ、 鶏肉	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん	たまねぎ	ワンローフ型 食パン、 砂糖、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	779	34.1	31.6
13	金	○			○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 納豆	鶏肉、 うすら卵、 豆腐、 油揚げ、 みそ、納豆	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 えだまめ	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	754	37.9	22.5

- ・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。ご利用の方は、学校にお申し出ください。
- ・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。
- ・6月4日~10日の「歯と口の健康週間」にちなんで「かみかみ献立」を取り入れています。
- ・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。

★マークは、今月の新献立や新しい食材を使用した献立などです。



福岡市とアトランタ市は、2005年(平成17年)に姉妹都市を締結し、今年2025年は、締結20周年の年です。
今月の給食で登場するアメリカ料理「コーングリッツパン」と「ガンボスープ」は、どちらも給食に初めて登場します。アメリカの味を楽しんでくださいね。

6月は、『食育月間』です。



毎年6月は「食育月間」と定められています。食育とは、生きる上での基本であって、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。この機会に、ご家庭でも「食」について考えてみてはいかがでしょうか。

減塩について考えよう ~減塩のポイント~

私たちの体にとって塩分は必要なものですが、とりすぎてしまうと病気を引き起こしやすくなります。子どものころから濃い味付けになれてしまわないように、減塩を心がけましょう。給食では、だしや素材の味を生かして薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

1日の塩分(食塩相当量)の目安

6~7歳	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満
12~14歳	男性7.0g未満、女性6.5g未満
15歳以上	男性7.5g未満、女性6.5g未満

- ① しょうゆやソースはかけすぎない。
- ② 麺類の汁は全部飲まない。
- ③ ハムやかまぼこなどの加工品に多く含まれる塩分に気をつける。
- ④ だし汁、柑橘類などのうま味や香りを上手に利用する。
- ⑤ よくかんで食品の味を味わう。

日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き					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			
16	月	○	○	●	●	米粉パン きびなごフライ コスタリカ パパ	豚肉	牛乳、 きびなご フライ	◎トマト、 ピーマン、 赤ピーマン	たまねぎ	米粉パン、 じゃがいも	菜種油	817	42.1	26.0
17	火	○	○	○	○	カレーピラフ ABCマカロニスープ ツナとキャベツのソテー フチビーゼリー フチアセロラゼリー	豚肉、 ベーコン、 鶏肉、 ツナ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ、 りんご、 キャベツ、 コーン、 フチビーゼリー、 フチアセロラゼリー	精白米、 マカロニ	菜種油	683	25.1	22.8
18	水	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 こまつなの炒めもの 姪浜のりの梅ふりかけ	鶏肉、 がんもどき	牛乳、 しらす干し、 ◎のりの 梅ふりかけ	にんじん、 こまつな	こんにゃく、 たまねぎ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 もやし、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま	716	30.7	24.1
19	木	○			○	減量黒糖パン 沖縄そば 豆腐ともやしのチャンプルー パインアップル	豚肉、 豆腐、 天ぷら、 かつお節	牛乳	青ねぎ、 にら、 にんじん	◎しょうが、 たまねぎ、 もやし、 パイン	黒糖パン、 中華めん、 砂糖	菜種油	817	34.6	26.2
20	金		○		○	麦ご飯 ガバオライス 白いんげん豆の豆乳スープ	鶏肉、 ベーコン、 白いんげん豆、 豆乳	牛乳	赤ピーマン、 ピーマン、 にんじん	たまねぎ、 なす、 しめじ、 レモン果汁	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	689	27.3	17.5
23	月	○			○	ぶどうパン レバーとじゃがいもの から揚げ 汁ピーフン チーズ	鶏レバーの から揚げ、 豚肉	牛乳、 チーズ	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	ぶどうパン、 じゃがいも、 ピーフン	菜種油	758	32.5	25.5
24	火	○	○		○	麦ご飯 たかなそぼろ丼 すまし汁	豚肉、 炒り卵、 たちつみれ	牛乳、 わかめ	たかな漬、 にんじん、 青ねぎ	えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま	714	32.3	23.3
25	水	○			○	麦ご飯 いわしの梅煮 浦上そぼろ 今月のテーマ	いわし、 豚肉、 天ぷら	牛乳	にんじん	◎しょうが、 梅肉ペースト、 こんにゃく、 ごぼう、 もやし	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	704	34.6	18.8
26	木		○		○	柏型ミルクパン チリコンカーン 洋風スープ	豚肉、 だいす、 鶏肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ	柏型 ミルクパン、 じゃがいも	菜種油	697	33.3	23.7
27	金	○			○	麦ご飯 トンカツ なすのみそ汁 ミニトマト	トンカツ、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ、 にんじん、 ミニトマト	たまねぎ、 なす、 えのきたけ	精白米、 白麦	菜種油	733	26.7	22.7
30	月			○	●	減量キャラットパン カレースパゲッティ キャベツのホットサラダ	豚肉、 ベーコン、 チキン油漬け	牛乳	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 コーン	キャラット パン、 スパゲッティ	菜種油、 乳化 ドレッシング	852	30.4	37.1
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。											福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0~ 38.5*	17.1~ 25.7*	
											6月分平均栄養量	745	31.8	23.8	

郷土料理を知らう

浦上そぼろ (長崎県)

「浦上そぼろ」は長崎県の郷土料理で、細く切った肉や野菜をいため甘からく味付けをした料理です。昔、長崎県の「浦上」という地域で、あまり肉を食べる習慣がなかった日本人に、ポルトガルの宣教師が肉を食べるようにすすめたことがきっかけで生まれました。

名前の由来は、ポルトガル語で「あまり物」という意味の「ソブラード」という言葉や、「あらいせん切り」という意味の「粗ぼろ」からついたという説があります。

今月の給食に登場する「浦上そぼろ」は、今が旬の「ごぼう」と細く切った野菜、豚肉が入っています。よくかんで食べましょう。



● 今月の食材の予定産地 ●

- 主食
 - ・米飯、米粉パン … 福岡県産 (一部市内産)
- ・パン (小麦)
 - … カナダ、アメリカ産
- 牛乳
 - … 九州産
- 肉類
 - ・豚肉、鶏肉 … 九州産
- 【福岡市内産農水産物】
 - ◎しょうが … 早良区内野
 - ◎トマト … 西区元岡
 - ◎しゅんぎく (コロッケ) … 西区元岡
 - ◎のり (のりの梅ふりかけ) … 西区姪浜
- <一部市内産使用>
 - ・青ねぎ … 東区箱崎
 - ・たまねぎ … 西区元岡
 - ・なす … 西区金武
 - ・キャベツ … 早良区入部
 - ・にんじん … 西区金武
 - ・こまつな … 西区元岡

じゃがいも	佐賀 長崎 熊本
にんじん	福岡市 長崎 熊本 大分 宮崎
たまねぎ	福岡市 福岡 佐賀 長崎 熊本 宮崎 兵庫 島根
洗いごぼう	熊本 宮崎 鹿児島
にら	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎
ピーマン	佐賀 大分 熊本 宮崎 鹿児島
赤ピーマン	宮崎 高知
キャベツ	福岡市 大分 熊本 宮崎 鹿児島
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
セロリー	福岡 長野
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
ミニトマト	長崎 大分 熊本 宮崎
なす	福岡市 福岡 佐賀 熊本
えのきたけ	福岡 長崎 宮崎
しめじ	福岡
こまつな	福岡市 福岡
オクラ	福岡 宮崎 鹿児島
たもやし	福岡

※ 生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県産、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、加工品原材料等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。