

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			
1	水	○			○	麦ご飯 鶏すき 甘酢炒め	鶏肉、 焼き豆腐、 ロースハム	牛乳	にんじん、 みずな	こんにゃく、 キャベツ、 たまねぎ、 もやし	精白米、 白麦、 砂糖、 緑豆はるさめ	菜種油	740	29.0	20.9
2	木	○			○	麦ご飯 ショウロンボウ いか中華炒め	ショウロンボウ、 豚肉、 うすら卵、 いか	牛乳	こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 きくらげ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 でん粉	菜種油	754	36.1	16.3
3	金	○	○		○	黒糖パン 福岡野菜のコロッケ ジュリエンスープ なし	豚肉、 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、 キャベツ、 なし	黒糖パン、 ◎コロッケ	菜種油	765	27.1	23.9
6	月	○			○	麦ご飯 肉うどん こまつなとコーンの炒めもの さかなそぼろ	牛肉、 かまぼこ、 さかなそぼろ	牛乳、 しらす干し	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 乾めん、 砂糖	菜種油	801	29.4	23.1
7	火		○		○	背割り米粉パン チリコンカーン じゃがいものミルクスープ 月見ゼリー 中秋の名月	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 しめじ、 月見ゼリー	背割り米粉パン、 じゃがいも、 でん粉	菜種油	815	37.3	25.5
8	水	○	○		○	麦ご飯 手作りのルウのチキンカレー 野菜ソテー	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 トマト	たまねぎ、 ◎しょうが、 りんご、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	788	27.7	22.6
9	木	○			○	麦ご飯 さばのみそ煮 うま煮	さば、 みそ、 豚肉、 がんもどき	牛乳	にんじん	◎しょうが、 こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	775	32.3	23.6
10	金	○	○		○	ぶどうパン 大学いも 中華風コーンスープ チーズ	鶏肉	牛乳、 チーズ	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 コーン、 たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ	ぶどうパン、 さつまいも、 砂糖、 でん粉	菜種油、 黒ごま	788	26.3	25.5
14	火	○			○	麦ご飯 福岡のぶりフライ はるさめスープ	◎ぶりフライ、 豚肉	牛乳	ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 はるさめ	菜種油	774	27.9	22.1
15	水	○	○		○	米粉パン きのこのクリームシチュー ベーコンソテー プチりんごゼリー	鶏肉、 ベーコン	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 しめじ、 エリンギ、 マッシュルーム、 キャベツ、 コーン、 プチりんごゼリー	米粉パン、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	756	33.0	26.7
16	木	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 野菜のじゃこ炒め	豚肉、 豆腐	牛乳、 しらす干し	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油、 ごま油	707	30.2	18.9

- ・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。
- ・10月の行事食は、10月6日の「中秋の名月」にちなんだものです。



～ 秋の味覚で食物繊維をとろう ～



秋は「実りの秋」といわれるように、いろいろな食べ物が収穫時期をむかえます。旬の食べ物は栄養価も高く、味もおいしくなります。今月の給食には、さんま、さつまいも、きのこ、くり、なしなど、「秋の味覚」を取り入れています。「秋の味覚」には、食物繊維が豊富に含まれているものがたくさんあります。食物繊維は人間の消化酵素では消化されない栄養素で、私たちの体の中で様々な効果があるといわれています。秋の味覚を食卓に取り入れ、秋を感じながら積極的に食物繊維をとるようにしましょう。

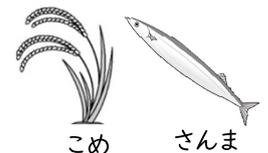
食物繊維の効果

- ①便量を増やして便通を良くする。
- ②善玉菌を増やして腸内環境を整える。
- ③血糖値の上昇をゆるやかにする。
- ④血中のコレステロール値を下げる。

<食物繊維が多く含まれる秋の味覚>



<その他の秋の味覚>



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			
17	金	○			○	麦ご飯 肉じゃが キャベツとわかめの煮びたし	牛肉、 油揚げ、 かつお節	牛乳、 わかめ	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たまねぎ、 キャベツ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	739	24.2	21.2
20	月	○	○		○	ライ麦食パン ツナサンド ミネストラスープ(マカロニ) ヨーグルト	ツナ油漬、 鶏肉	牛乳、 ヨーグルト	トマト、 にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ	ライ麦食パン、 マカロニ	マヨネーズ、 菜種油	789	30.1	33.3
21	火	○			○	麦ご飯 煮魚(さんま) さつま汁 今月のテーマ	さんま、 鶏肉、 油揚げ、 みそ	牛乳	にんじん、 青ねぎ	◎しょうが、 だいこん	精白米、 白麦、 砂糖、 さつまいも		741	28.2	21.4
22	水	○	○		○	ワンローフ型食パン いちじくジャム ポークシチュー エリンギのソテー	豚肉、 チキンウインナー	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 もやし、 エリンギ、 コーン	ワンローフ型 食パン、 いちじくジャム、 じゃがいも	菜種油	729	31.3	23.2
23	木	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 しらすあえ 姪浜の味付けのり	鶏肉、 うすら卵、 高野豆腐、 えび	牛乳、 しらす干し、 わかめ、 ◎のり	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 キャベツ、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	729	33.7	20.2
24	金	○	○		○	麦ご飯 クッパ レバーとだいのから揚げ	豚肉、 ◎鶏卵、 鶏レバーの から揚げ、 だいず	牛乳、 わかめ	にんじん、 にら	たまねぎ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 でん粉、 米粉	菜種油、 白ごま、 ごま油	713	29.1	20.6
27	月			○	○	減量むらさきいもパン 和風スパゲッティ 海藻サラダ さぎみのり	ベーコン、 ツナ油漬	牛乳、 海藻ミックス、 のり	こまつな	たまねぎ、 しめじ、 エリンギ、 キャベツ、 きゅうり	むらさきいも パン、 スパゲッティ、 砂糖	菜種油	774	26.9	30.7
28	火	○	○		○	麦ご飯 さけそぼろ丼 こまつなのみそ汁 味付煮干し	◎鶏卵、 さけフレーク、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 味付煮干し	にんじん、 こまつな	えだまめ、 ◎しょうが、 たまねぎ	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油、 白ごま	747	38.0	20.3
29	水	○	○		○	ミルク丸パン ポルドレースソースの ハンバーグ ポトフ 姉妹都市(ポルドー)	ポーク ハンバーグ、 鶏肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム、 キャベツ、 たまねぎ	ミルク丸パン、 キャベツ、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	728	32.6	28.7
30	木	○			○	麦ご飯 鶏のから揚げ 野菜の五目炒め 昆布のつくだ煮	鶏肉、 豚肉、 竹輪	牛乳、 昆布の つくだ煮	こまつな、 にんじん	キャベツ、 もやし	精白米、 白麦、 でん粉、 砂糖	菜種油	765	30.8	24.9
31	金	○			○	くり五目ご飯 すまし汁 ツナとキャベツの塩昆布炒め	鶏肉、 油揚げ、 たちつみれ、 ツナ油漬	牛乳、 わかめ、 昆布	にんじん、 青ねぎ	しめじ、 干しいたけ、 えのきたけ、 キャベツ	精白米、 ◎もち米、 砂糖、 くり	菜種油	664	28.7	24.9
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*
											10月分平均栄養量		754	30.5	23.6

郷土料理を知ろう

さつま汁 (鹿児島県)

さつま汁は、鶏肉とさまざまな野菜を煮込み、みそで味付けした汁物で、鹿児島県を代表する郷土料理です。昔、鹿児島県が「さつまいもの国」と呼ばれていたことから、この名前が付けられました。本来は骨付きの鶏肉を使いますが、給食ではみなさんが食べやすいように骨が付いていない鶏肉を使用しています。

今月の給食に登場する「さつま汁」には、鶏肉のほかにこの季節にとれるさつまいもや、にんじん、だいこんなどを入れて作っています。たくさんの具のうまみが出ておいしいですね。



● 今月の食材の予定産地 ●

- 主食
 - ・米飯、米粉パン … 福岡県産
 - ・パン(小麦) … カナダ、アメリカ産
- 牛乳 … 九州産
- 肉類
 - ・牛肉 … 九州産
 - ・豚肉、鶏肉 … 九州産
- 【福岡市内産農水産物】
- ◎もち米 … 福岡市
- ◎鶏卵 … 西区西浦
- ◎しょうが … 早良区内野
- ◎のり … 西区姪浜
- ◎ぶり(ぶりフライ) … 福岡市
- ◎しゅんぎく(コロッケ) … 西区元岡

<一部市内産使用>

- ・だいこん … 西区北崎
- ・キャベツ … 早良区入部
- ・こまつな … 西区元岡
- ・青ねぎ … 東区箱崎

さつまいも	熊本 宮崎 鹿児島 徳島
じゃがいも	北海道
にんじん	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎 北海道 青森
たまねぎ	北海道
だいこん	福岡市 長崎 熊本 北海道
みずな	福岡
にら	福岡 大分 熊本 宮崎
パセリ	福岡 佐賀 大分 熊本
ほうれんそう	熊本 長野 群馬
キャベツ	福岡市 福岡 熊本 大分 宮崎 群馬
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
しめじ	福岡
エリンギ	福岡
こまつな	福岡市 福岡 長崎
もやし	福岡
なし	大分

※ 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。