

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		
							赤の仲間 おもに体をつくるもとになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	○			○	くり五目ご飯 すまし汁 ツナとキャベツの塩昆布炒め	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たちつみれ、わかめ、 ツナ油漬、昆布	精白米、◎もち米、 くり、菜種油、砂糖	にんじん、しめじ、 干しいたけ、 青ねぎ、えのきたけ、 キャベツ	540	23.9	21.0
2	木	○	○		○	ぶどうパン 大学いも 中華風コンスープ	牛乳、鶏肉	ぶどうパン、 さつまいも、菜種油、 砂糖、黒ごま、でん粉	にんじん、こまつな、 たまねぎ、コーン、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ	592	20.0	19.1
3	金	○			○	麦ご飯 鶏すき 甘酢炒め	牛乳、鶏肉、 焼き豆腐、ロースハム	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、緑豆はるさめ	こんにゃく、にんじん、 みずな、キャベツ、 たまねぎ、もやし	572	23.4	17.7
6	月	○			○	麦ご飯 ショウロンポウ いか中華炒め	牛乳、ショウロンポウ、 豚肉、うずら卵、いか	精白米、白麦、菜種油、 でん粉	こまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ、干しいたけ	569	27.8	14.1
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	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	背割り米粉パン、 菜種油、じゃがいも、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 パセリ、しめじ、 月見ゼリー	645	29.5	21.0
8	水	○			○	麦ご飯 肉うどん こまつなとコーンの炒めもの	牛乳、牛肉、かまぼこ、 しらす干し	精白米、白麦、乾めん、 菜種油、砂糖	たまねぎ、にんじん、 青ねぎ、こまつな、 キャベツ、コーン	592	21.9	18.7
9	木	○			○	麦ご飯 さばのみそ煮 うま煮	牛乳、さば、みそ、 豚肉、がんもどき	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも、菜種油	◎しょうが、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 えだまめ、干しいたけ	628	28.4	21.5
10	金	○	○		○	黒糖パン 福岡野菜のコロッケ ジュリエヌスープ なし	牛乳、豚肉、ベーコン	黒糖パン、◎コロッケ、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、なし	612	22.4	20.4
14	火	○			○	麦ご飯 福岡のぶりフライ はるさめスープ	牛乳、◎ぶりフライ、 豚肉	精白米、白麦、 菜種油、はるさめ	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ	611	23.4	19.3
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	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、チーズ、 ベーコン	米粉パン、じゃがいも、 菜種油、小麦粉、 バター	にんじん、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 マッシュルーム、 こまつな、キャベツ、 コーン、 プチりんごゼリー	592	26.3	22.0
16	木	○	○		○	麦ご飯 さけそばろ丼 こまつなのみそ汁	牛乳、◎鶏卵、 さけフレーク、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま、 じゃがいも	にんじん、えだまめ、 ◎しょうが、こまつな、 たまねぎ	602	28.7	17.0

・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600kcal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。

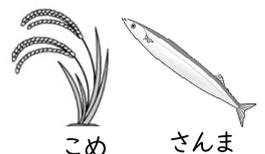
食物繊維の効果

- 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	スフ	フオ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのものになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
17	金	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 野菜のじゃこ炒め	牛乳、豚肉、豆腐、 しらす干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、ごま油	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	546	24.3	16.0
20	月	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 しらすあえ 姪浜の味付けのり	牛乳、鶏肉、 うずら卵、高野豆腐、 しらす干し、 わかめ、◎のり	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	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	562	27.3	17.1
21	火	○	○		○	麦ご飯 クッパ レバーとだいのから揚げ	牛乳、豚肉、 ◎鶏卵、わかめ、 鶏レバーのから揚げ、 だいす	精白米、白麦、菜種油、 白ごま、ごま油、 でん粉、米粉	にんじん、にら、 たまねぎ、 干しいたけ	552	23.7	17.4
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	牛乳、豚肉、 脱脂粉乳、チーズ、 チキンウインナー	ワンローフ型食パン、 いちじくジャム、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 こまつな、もやし、 エリンギ、コーン	588	25.2	19.3
23	木	○			○	麦ご飯 肉じゃが キャベツとわかめの煮びたし	牛乳、牛肉、 油揚げ、わかめ、 かつお節	精白米、白麦、 じゃがいも、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たまねぎ、 キャベツ	571	19.7	17.8
24	金	○	○		○	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	牛乳、ツナ油漬け、 鶏肉、ヨーグルト	ライ麦食パン、 マヨネーズ、マカロニ、 菜種油	キャベツ、きゅうり、 トマト、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ	671	25.6	28.0
27	月	○	○		○	麦ご飯 手作りルウのチキンカレー 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ローズハム	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 ◎しょうが、トマト、 りんご、キャベツ、 コーン	648	23.1	19.0
28	火	○			○	麦ご飯 煮魚(さんま) 今月のテーマ さつま汁	牛乳、さんま、鶏肉、 油揚げ、みそ	精白米、白麦、 砂糖、さつまいも	◎しょうが、にんじん、 青ねぎ、だいこん	599	24.9	19.9
29	水	○	○		○	ミルク丸パン ポルドレスソースの ハンバーグ 姉妹都市(ポルダー) ポトフ	牛乳、 ポークハンバーグ、 鶏肉	ミルク丸パン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油	マッシュルーム、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ	607	28.0	25.9
30	木			○	○	減量むらさきいもパン 和風スパゲッティ 海藻サラダ きざみのり	牛乳、ベーコン、 ツナ油漬け、 海藻ミックス、 のり	むらさきいもパン、 スパゲッティ、 菜種油、砂糖	こまつな、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 キャベツ、きゅうり	587	21.4	24.0
31	金	○			○	麦ご飯 鶏のから揚げ 野菜の五目炒め 昆布のつくだ煮	牛乳、鶏肉、豚肉、 竹輪、昆布のつくだ煮	精白米、白麦、でん粉、 菜種油、砂糖	こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし	609	25.9	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。									福岡市小学校給食摂取基準	600	19.5~ 30.0※	13.3~ 20.0※
									10月分平均栄養量	595	24.8	19.9

郷土料理をろう

さつま汁 (鹿児島県)

さつま汁は、鶏肉といろいろな野菜を煮込み、みそで味付けた汁物で、鹿児島県を代表する郷土料理です。昔、鹿児島県が「さつまいの国」と呼ばれていたことから、この名前が付けました。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
太もやし	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。

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		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	○			○	くり五目ご飯 すまし汁 ツナとキャベツの塩昆布炒め	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たちつみれ、わかめ、 ツナ油漬、昆布	精白米、◎もち米、 くり、菜種油、砂糖	にんじん、しめじ、 干しいたけ、 青ねぎ、えのきたけ、 キャベツ	664	28.7	24.9
2	木	○	○		○	ぶどうパン 大学いも 中華風コーンスープ チーズ	牛乳、鶏肉、チーズ	ぶどうパン、 さつまいも、菜種油、 砂糖、黒ごま、でん粉	にんじん、こまつな、 たまねぎ、コーン、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ	788	26.3	25.5
3	金	○			○	麦ご飯 鶏すき 甘酢炒め	牛乳、鶏肉、 焼き豆腐、ロースハム	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、緑豆はるさめ	こんにゃく、にんじん、 みずな、キャベツ、 たまねぎ、もやし	740	29.0	20.9
6	月	○			○	麦ご飯 ショウロンポウ いか中華炒め	牛乳、ショウロンポウ、 豚肉、うずら卵、いか	精白米、白麦、菜種油、 でん粉	こまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ、干しいたけ	754	36.1	16.3
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	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	背割り米粉パン、 菜種油、じゃがいも、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 パセリ、しめじ、 月見ゼリー	815	37.3	25.5
8	水	○			○	麦ご飯 肉うどん こまつなとコーンの炒めもの さかなそばろ	牛乳、牛肉、 かまぼこ、しらす干し、 さかなそばろ	精白米、白麦、乾めん、 菜種油、砂糖	たまねぎ、にんじん、 青ねぎ、こまつな、 キャベツ、コーン	799	29.3	23.0
9	木	○			○	麦ご飯 さばのみそ煮 うま煮	牛乳、さば、みそ、 豚肉、がんもどき	精白米、白麦、砂糖、 じゃがいも、菜種油	◎しょうが、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 えだまめ、干しいたけ	775	32.3	23.6
10	金	○	○		○	黒糖パン 福岡野菜のコロケ ジュリエヌスープ なし	牛乳、豚肉、ベーコン	黒糖パン、◎コロケ、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、なし	765	27.1	23.9
14	火	○			○	麦ご飯 福岡のぶりフライ はるさめスープ	牛乳、◎ぶりフライ、 豚肉	精白米、白麦、 菜種油、はるさめ	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ	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	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、チーズ、 ベーコン	米粉パン、じゃがいも、 菜種油、小麦粉、 バター	にんじん、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 マッシュルーム、 こまつな、キャベツ、 コーン、 プチりんごゼリー	756	33.0	26.7
16	木	○	○		○	麦ご飯 さけそばろ丼 こまつなのみそ汁 味付煮干し	牛乳、◎鶏卵、 さけフレーク、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ、 味付煮干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま、 じゃがいも	にんじん、えだまめ、 ◎しょうが、こまつな、 たまねぎ	747	38.0	20.3

- ・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	スフ	フォ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのものになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
17	金	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 野菜のじゃこ炒め	牛乳、豚肉、豆腐、 しらす干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、ごま油	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	707	30.2	18.9
20	月	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 しらすあえ 姪浜の味付けのり	牛乳、鶏肉、 うずら卵、高野豆腐、 しらす干し、 わかめ、◎のり	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	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	729	33.7	20.2
21	火	○	○		○	麦ご飯 クッパ レバーとだいのから揚げ	牛乳、豚肉、 ◎鶏卵、わかめ、 鶏レバーのから揚げ、 だいず	精白米、白麦、菜種油、 白ごま、ごま油、 でん粉、米粉	にんじん、にら、 たまねぎ、 干しいたけ	713	29.1	20.6
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	牛乳、豚肉、 脱脂粉乳、チーズ、 チキンウインナー	ワンローフ型食パン、 いちじくジャム、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 こまつな、もやし、 エリンギ、コーン	729	31.3	23.2
23	木	○			○	麦ご飯 肉じゃが キャベツとわかめの煮びたし	牛乳、牛肉、 油揚げ、わかめ、 かつお節	精白米、白麦、 じゃがいも、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たまねぎ、 キャベツ	739	24.2	21.2
24	金	○	○		○	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	牛乳、ツナ油漬け、 鶏肉、ヨーグルト	ライ麦食パン、 マヨネーズ、マカロニ、 菜種油	キャベツ、きゅうり、 トマト、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ	789	30.1	33.3
27	月	○	○		○	麦ご飯 手作りルウのチキンカレー 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ローズハム	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 ◎しょうが、トマト、 りんご、キャベツ、 コーン	788	27.7	22.6
28	火	○			○	麦ご飯 煮魚(さんま) 今月のテーマ さつま汁	牛乳、さんま、鶏肉、 油揚げ、みそ	精白米、白麦、 砂糖、さつまいも	◎しょうが、にんじん、 青ねぎ、だいこん	741	28.2	21.4
29	水	○	○		○	ミルク丸パン ポルドレースソースの ハンバーグ 姉妹都市(ポルドー) ポトフ	牛乳、 ポークハンバーグ、 鶏肉	ミルク丸パン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油	マッシュルーム、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ	728	32.6	28.7
30	木			○	○	減量むらさきいもパン 和風スパゲッティ 海藻サラダ きざみのり	牛乳、ベーコン、 ツナ油漬け、 海藻ミックス、 のり	むらさきいもパン、 スパゲッティ、 菜種油、砂糖	こまつな、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 キャベツ、きゅうり	774	26.9	30.7
31	金	○			○	麦ご飯 鶏のから揚げ 野菜の五目炒め 昆布のつくだ煮	牛乳、鶏肉、豚肉、 竹輪、昆布のつくだ煮	精白米、白麦、でん粉、 菜種油、砂糖	こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし	765	30.8	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	30.4	23.6

郷土料理をしよう

さつま汁 (鹿児島県)

さつま汁は、鶏肉といろいろな野菜を煮込み、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「さつまいの国」と呼ばれていたことから、この名前が付けました。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。たくさんのお味のうまみが出ていておいしくね。



● 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 … 熊本市
- ◎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
太もやし	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。