

2026年1月 福岡市学校給食献立表 (小呂小学校)

福岡市教育委員会

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)	脂肪 (g)
8	木	○			○	麦ご飯 ★ぶりとれんこんの揚げ煮 だいずの大和煮	牛乳、ぶり、牛肉、 だいず、昆布	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	れんこん、◎しょうが、 こんにゃく、にんじん、 いんげん、ごぼう、 たけのこ	668	27.8	24.8
9	金			○	○	メロンパン クリームソーススパゲッティ ほうれんそうのソテー	牛乳、ベーコン、 脱脂粉乳、チーズ、 チキン油漬け	メロンパン、 スパゲッティ、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ほうれんそう、もやし	678	23.5	25.2
13	火	○			○	麦ご飯 まぐろのごまからめ 白玉雑煮 ★黒豆	牛乳、まぐろ、鶏肉、 かまぼこ、黒豆	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、白ごま、 白玉もち、さといも	◎かつお菜、にんじん、 ◎だいこん、 干しいたけ	608	34.5	15.3
14	水	○	○		○	柏型ミルクパン 煮込みハンバーグ ポトフ	牛乳、 ポークハンバーグ、 鶏肉	柏型ミルクパン、砂糖、 じゃがいも、菜種油	にんじん、◎キャベツ、 たまねぎ	624	29.4	27.3
15	木	○	○		○	ライ麦食パン かぶの米粉ミルクシチュー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	ライ麦食パン、菜種油、 米粉、砂糖	にんじん、パセリ、 ◎かぶ、たまねぎ、 ◎キャベツ、きゅうり	596	25.4	23.9
16	金	○			○	麦ご飯 みそおでん 野菜の塩こうじ炒め	牛乳、鶏肉、うずら卵、 厚揚げ、竹輪、みそ、 豚肉	精白米、白麦、さといも、 菜種油、砂糖	こんにゃく、 ◎だいこん、 ほうれんそう、 にんじん、◎キャベツ、 もやし	595	26.3	20.1

- ・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。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。
- ・各学校の行事等で献立の中止や変更を行う場合でも、LINEの献立配信は原則届きます。
- ・1月の行事食は、「正月」と1月24～30日の「給食週間」にちなんだ献立です。
- ・★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。



学校給食は、戦争の影響などで一時中断されましたが、昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で外国からの給食用物資の贈呈式が行われ、翌月から学校給食が再開されました。当初、この日を「学校給食感謝の日」としていましたが、学校給食の意義や役割の理解をより深めるため、冬季休業と重ならない1月24日から30日までを「学校給食週間」としました。

感謝の心を大切に

私たちが食べている学校給食は、たくさんの人が関わっています。感謝の心をもって給食をいただきましょう。



栄養教諭

栄養バランスなど、さまざまなことを考えて献立を立てています。

調理業務員

衛生面に気をつけて、安全・安心でおいしい給食を作ります。

いのち

私たちは、動物や植物などの「いのち」をいただいています。

生産者

米や野菜を作ったり、牛や豚、鶏を育てたり、魚をとったりします。

運搬業者

食材やご飯・パン、牛乳などを学校に運びます。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農水産物を、その地域で消費することです。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

献立表では福岡市内産の食材に◎をつけているので探してみてください。



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)	脂肪 (g)
19	月	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 切干しだいこんのあえもの	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 ツナ油漬け	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、きゅうり、 切干しだいこん	609	26.1	21.3
20	火	○	○		○	ワンローフ型食パン いちごジャム しゅうまい はくさいのスープ	牛乳、しゅうまい、 豚肉	ワンローフ型食パン、 いちごジャム、菜種油、 でん粉、ごま油	にんじん、青ねぎ、 はくさい、たまねぎ、 干しいたけ	560	24.2	16.7
21	水	○	○		○	チーズツイスト きびなごフライ ミネストラスープ ぼんかん	牛乳、きびなごフライ、 ベーコン	チーズツイスト、 菜種油、じゃがいも	◎トマト、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、セロリー、 ぼんかん	602	24.9	21.1
22	木	○			○	五目鶏飯 すまし汁 ツナとだいこんの炒めもの プチピーチゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たちつみれ、わかめ、 ツナ油漬け、塩昆布	精白米、菜種油、砂糖	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、みずな、 えのきたけ、 ◎だいこん、 プチピーチゼリー	542	23.5	20.3
23	金	○	○		○	麦ご飯 チキンカレー 野菜のドレッシングソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 ◎キャベツ	660	22.1	22.6
26	月	○	○		○	麦ご飯 中華丼 ワンタンスープ 味付煮干し	牛乳、豚肉、うずら卵、 えび、鶏肉、 味付煮干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉、 ワンタンの皮	こまつな、にんじん、 はくさい、根深ねぎ、 たけのこ、きくらげ、 ◎しょうが、青ねぎ、 たまねぎ	628	29.4	16.9
27	火	○	○		○	ぶどうねじりパン ニョッキパスタのトマト煮 こまツナサラダ	牛乳、鶏肉、ツナ油漬け	ぶどうねじりパン、 ニョッキ、菜種油、 砂糖、マヨネーズ	にんじん、トマト、 たまねぎ、◎キャベツ、 こまつな、コーン	600	23.4	24.1
28	水	○			○	麦ご飯 さけの塩焼き はくさいのみそ汁 おかか菜っ葉	牛乳、さけ、豆腐、 油揚げ、わかめ、 みそ、かつお節	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、はくさい、 たまねぎ、だいこん葉	545	28.9	14.4
29	木	○			○	麦ご飯 とんこつラーメン 野菜炒め ひじきのつくだ煮	牛乳、焼き豚、天ぷら、 ひじきのつくだ煮	精白米、白麦、 中華めん、菜種油	青ねぎ、もやし、 きくらげ、こまつな、 にんじん、◎キャベツ	536	20.8	12.5
30	金	○	○		○	黒糖パン レバーとじゃがいもの揚げ煮 中華風コーンスープ ヨーグルト	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉、ヨーグルト	黒糖パン、じゃがいも、 菜種油、砂糖、でん粉	にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ	655	28.3	21.2
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*
									1月分平均栄養量	607	26.2	20.5

● 今月の食材の予定産地 ●

郷土料理を知らう

「みそおでん」は、愛知県の郷土料理です。だしで材料を煮こみ、「豆みそ」で作った「みそだれ」をつけて食べたり、「豆みそ」で煮て食べたりします。「豆みそ」は、大豆に麴をつけて作った豆麴と大豆、塩を混ぜて長い時間をかけて発酵、熟成させて作ります。濃厚なコクと酸味、しぶ味があり赤茶色をしているのが特徴です。

給食の「みそおでん」は、うずら卵や厚揚げ、ちくわ、こんにゃく、だいこんなどを赤だしみそで煮こんでいます。よくかんで味わって食べましょう。

- ◎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
- ・豚肉、鶏肉 … 九州産
- ・牛肉 … 九州産

- 【福岡市内産農水産物】
- ◎しょうが …早良区内野
- ◎だいこん …西区北崎
- ◎キャベツ …早良区入部
- ◎トマト …西区元岡
- ◎かつお菜 …早良区入部
- ◎かぶ …西区金武

- <一部市内産使用>
- ・にんじん …西区金武
- ・ほうれんそう …西区元岡
- ・青ねぎ …東区箱崎
- ・根深ねぎ …東区和白
- ・こまつな …西区元岡
- ・ぶり … 福岡県産（一部市内産）

さといも	大分 熊本 宮崎 鹿児島 愛媛
じゃがいも	北海道 長崎 鹿児島
にんじん	福岡市 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
たまねぎ	北海道
ごぼう	青森
洗いごぼう	青森
れんこん	佐賀
パセリ	福岡市 佐賀 大分
ほうれんそう	福岡市 福岡 佐賀 熊本
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 熊本 宮崎 鹿児島 高知
セロリー	福岡 熊本
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
根深ねぎ	福岡市 福岡 長崎 大分 宮崎
はくさい	長崎 大分 熊本 鹿児島
えのきたけ	長崎 大分 熊本 宮崎
こまつな	福岡市 福岡
太もやし	福岡
ぼんかん	佐賀 大分 山口

※ 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	フ	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)	脂肪 (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			
8	木	○				○		麦ご飯 ★ぶりとれんこんの揚げ煮 だいずの大和煮	ぶり、 牛肉、 だいず	牛乳、 昆布	にんじん、 いんげん	れんこん、 ◎しょうが、 こんにゃく、 ごぼう、 だけのこ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	866	34.5	30.1
9	金				○	○		メロンパン クリームソーススパゲッティ ほうれんそうのソテー	ベーコン、 チキン油漬け	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 マッシュルーム、 もやし	メロンパン、 スパゲッティ、 小麦粉	菜種油、 バター	828	28.3	30.0
13	火	○				○		麦ご飯 まぐろのごまからめ 白玉雑煮 ★黒豆 正月	まぐろ、 鶏肉、 かまぼこ、 黒豆	牛乳	◎かつお菜、 にんじん	◎だいこん、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 白玉もち、 さといも	菜種油、 白ごま	788	43.5	17.6
14	水	○	○			○		柏型ミルクパン 煮込みハンバーグ ポトフ チーズ	ポーク ハンバーグ、 鶏肉	牛乳、 チーズ	にんじん	◎キャベツ、 たまねぎ	柏型 ミルクパン、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	794	37.0	33.9
15	木	○	○			○		ライ麦食パン かぶの米粉ミルクシチュー フレンチサラダ	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 パセリ	◎かぶ、 たまねぎ、 ◎キャベツ、 きゅうり	ライ麦食パン、 米粉、 砂糖	菜種油	699	29.8	27.6
16	金	○				○		麦ご飯 みそおでん 今月のテーマ 野菜の塩こうじ炒め	鶏肉、 うずら卵、 厚揚げ、 竹輪、 みそ、 豚肉	牛乳	ほうれんそう、 にんじん	こんにゃく、 ◎だいこん、 ◎キャベツ、 もやし	精白米、 白麦、 さといも、 砂糖	菜種油	769	33.0	24.3

- ・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。
- ・1月の行事食は、「正月」と1月24～30日の「給食週間」にちなんだ献立です。
- ・★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。



学校給食は、戦争の影響などで一時中断されましたが、昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で外国からの給食用物資の贈呈式が行われ、翌月から学校給食が再開されました。当初、この日を「学校給食感謝の日」としていましたが、学校給食の意義や役割の理解をより深めるため、冬季休業と重ならない1月24日から30日までを「学校給食週間」としました。

感謝の心を大切に

私たちが食べている学校給食は、たくさんの人が関わっています。感謝の心をもって給食をいただきましょう。



栄養教諭

栄養バランスなど、さまざまなことを考えて献立を立てています。

調理業務員

衛生面に気をつけて、安全・安心でおいしい給食を作ります。

いのち

私たちは、動物や植物などの「いのち」をいただいています。

生産者

米や野菜を作ったり、牛や豚、鶏を育てたり、魚をとったりします。

運搬業者

食材やご飯・パン、牛乳などを学校に運びます。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農水産物を、その地域で消費することです。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。
献立表では福岡市内産の食材に◎をつけているので探してみてください。

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

伝統的な地域の食文化について理解を深めることができる

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)	脂肪 (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			
19	月	○			○	麦ご飯 厚揚げの五目煮 切干しだいこんのあえもの 姪浜の味付けのり	鶏肉、 厚揚げ、 ツナ油漬け	牛乳、 ◎のり	にんじん	しらたき、 たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 きゅうり、 切干しだいこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	793	33.1	25.5
20	火	○	○		○	ワンローフ型食パン いちごジャム しゅうまい はくさいのスープ	しゅうまい、 豚肉	牛乳	にんじん、 青ねぎ	はくさい、 たまねぎ、 干しいたけ	ワンローフ型 食パン、 いちごジャム、 でん粉	菜種油、 ごま油	703	30.8	20.1
21	水	○	○		○	チーズツイスト きびなごフライ ミネストラスープ ぼんかん	ベーコン	牛乳、 きびなごフライ	◎トマト、 にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 セロリー、 ぼんかん	チーズツイスト、 じゃがいも	菜種油	703	29.3	24.4
22	木	○			○	五目鶏飯 すまし汁 ツナとだいこんの炒めもの プチピーチゼリー プチりんごゼリー	鶏肉、 油揚げ、 たちつみれ、 ツナ油漬け	牛乳、 わかめ、 昆布	にんじん、 みずな	ごぼう、 干しいたけ、 えのきたけ、 ◎だいこん、 プチピーチゼリー、 プチりんごゼリー	精白米、 砂糖	菜種油	680	28.0	24.2
23	金	○	○		○	麦ご飯 チキンカレー 野菜のドレッシングソテー	鶏肉、 ベーコン	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油、 乳化 ドレッシング	808	26.5	27.2
26	月	○	○		○	麦ご飯 中華丼 ワンタンスープ 味付煮干し	豚肉、 うずら卵、 えび、 鶏肉	牛乳、 味付煮干し	こまつな、 にんじん、 青ねぎ	はくさい、 根深ねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 ◎しょうが、 たまねぎ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉、 ワンタンの皮	菜種油	758	35.1	19.7
27	火	○	○		○	ぶどうねじりパン ニョッキパスタのトマト煮 こまつナサラダ	鶏肉、 ツナ油漬け	牛乳	にんじん、 トマト、 こまつな	たまねぎ、 ◎キャベツ、 コーン	ぶどう ねじりパン、 ニョッキ、 砂糖	菜種油、 マヨネーズ	764	29.4	29.7
28	水	○			○	麦ご飯 さけの塩焼き はくさいのみそ汁 おかか菜っ葉 給食週間	さけ、 豆腐、 油揚げ、 みそ、 かつお節	牛乳、 わかめ	にんじん、 だいこん葉	はくさい、 たまねぎ	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	718	38.4	17.1
29	木	○			○	麦ご飯 とんこつラーメン 野菜炒め ひじきのつくだ煮	焼き豚、 天ぷら	牛乳、 ひじきの つくだ煮	青ねぎ、 こまつな、 にんじん	もやし、 きくらげ、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 中華めん	菜種油	700	25.6	14.1
30	金	○	○		○	黒糖パン レバーとじゃがいもの揚げ煮 中華風コーンスープ ヨーグルト	鶏レバーの から揚げ、 豚肉	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 コーン、 たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	黒糖パン、 じゃがいも、 砂糖、 でん粉	菜種油	842	35.7	25.8
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※	
											1月分平均栄養量	763	32.4	24.5	

郷土料理を知ろう

みそおでん
(愛知県)

「みそおでん」は、愛知県の郷土料理です。だして材料を煮こみ、「豆みそ」で作った「みそだれ」をつけて食べたり、「豆みそ」で煮て食べたりします。「豆みそ」は、大豆に麴をつけて作った豆麴と大豆、塩を混ぜて長い時間をかけて発酵、熟成させて作ります。濃厚なコクと酸味、しぶ味があり赤茶色をしているのが特徴です。

給食の「みそおでん」は、うずら卵や厚揚げ、ちくわ、こんにゃく、だいこんなどを赤だしみそで煮こんでいます。よくかんで味わって食べましょう。



● 今月の食材の予定産地 ●

- 主食
・米飯、米粉パン … 福岡県産
・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
・牛肉 … 九州産

- 【福岡市内産農水産物】
◎しょうが …早良区内野
◎だいこん …西区北崎
◎キャベツ …早良区入部
◎トマト …西区元岡
◎かつお菜 …早良区入部
◎かぶ …西区金武

- <一部市内産使用>
・にんじん …西区金武
・ほうれんそう …西区元岡
・青ねぎ …東区箱崎
・根深ねぎ …東区和白
・こまつな …西区元岡
・ぶり …福岡県産（一部市内産）

さといも	大分 熊本 宮崎 鹿児島 愛媛
じゃがいも	北海道 長崎 鹿児島
にんじん	福岡市 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
たまねぎ	北海道
ごぼう	青森
洗いごぼう	青森
れんこん	佐賀
パセリ	福岡市 佐賀 大分
ほうれんそう	福岡市 福岡 佐賀 熊本
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 熊本 宮崎 鹿児島 高知
セロリー	福岡 熊本
青ねぎ	福岡市 福岡 大分
根深ねぎ	福岡市 福岡 長崎 大分 宮崎
はくさい	長崎 大分 熊本 鹿児島
えのきたけ	長崎 大分 熊本 宮崎
こまつな	福岡市 福岡
太もやし	福岡
ぼんかん	佐賀 大分 山口

※ 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。