（イ）2026年3月　福岡市学校給食献立表　（中学校用）

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		
							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				
							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	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
2	月	○	○		○	麦ご飯 ひじきそぼろ丼 ★すまし汁 ひなあられ ひなまつり	鶏肉、 ◎鶏卵、 かまぼこ、 生ふ	牛乳、 ひじき、 わかめ	にんじん、 ★菜の花	えだまめ、 干ししいたけ、 ◎しょうが、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 ひなあられ	菜種油	727	27.9	17.7
3	火	○			○	麦ご飯 きつねうどん こまつなの炒めもの 昆布とお茶のふりかけ	油揚げ、 鶏肉、 かまぼこ	牛乳、 しらす干し、 昆布とお茶のふりかけ	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 もやし、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 乾めん、 砂糖	菜種油	732	28.2	16.6
4	水		○		○	背割り米粉パン カレービーンズ じゃがいものミルクスープ ココア	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 えだまめ、 しめじ	背割り 米粉パン、 じゃがいも、 でん粉、 ココア	菜種油	805	38.2	26.6
5	木	○			○	赤飯 ごま塩 さわらの幽庵（ゆうあん）焼き はかた地どりのがめ煮 紅白なます 卒業お祝い	あずき、 さわらの 幽庵焼き、 鶏肉、 厚揚げ	牛乳	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たけのこ、 干ししいたけ、 ◎だいこん	精白米、 もち米、 じゃがいも、 砂糖	黒ごま、 菜種油	766	34.3	22.3

- 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。
- ３月の行事食は、３月３日の「ひなまつり」と卒業のお祝いにちなんだ献立です。
- ★マークは、新しい献立や食材です。

１年間の食生活をふりかえろう

次の１～８について○（できた）△（時々できた）×（できなかった）のしるしをつけて、ふり返ってみましょう。

1 食事の前に石けんを使って、手を洗った。

○ △ ×

2 朝ごはんを毎日食べた。

○ △ ×

3 苦手な食べ物にもチャレンジすることができた。

○ △ ×

4 よくかんで味わって食べることができた。

○ △ ×

5 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをした。

○ △ ×

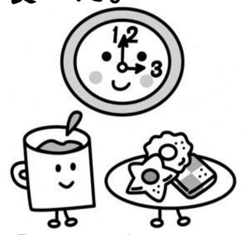
6 地産地消や郷土料理に興味を持つことができた。

○ △ ×

7 買い物や調理をしたり、自分の食について考えたりすることができた。

○ △ ×

8 おやつは時間・内容・量を考えて食べた。



○ △ ×

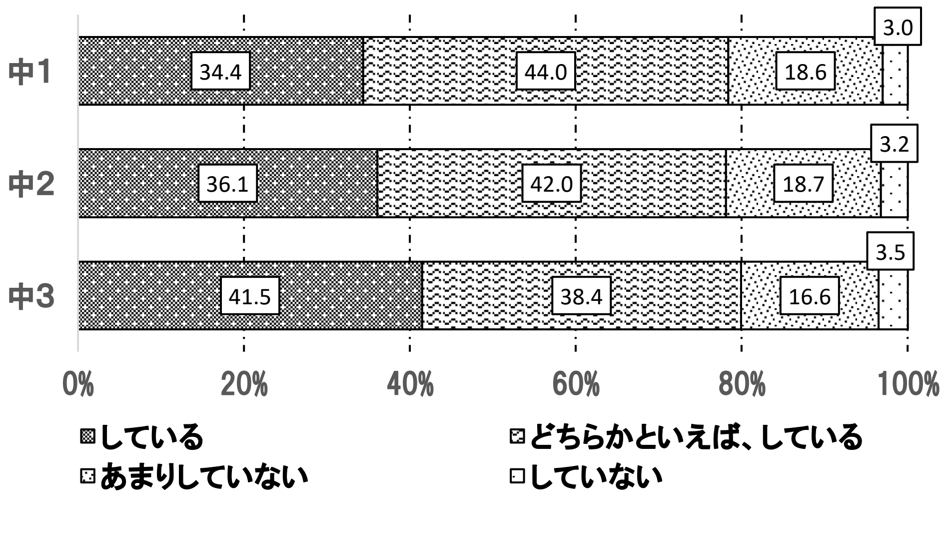
○の数は、いくつありましたか？○の数が増えていくように、これからも取り組んでいきましょう。

好ききらいをしないで、栄養バランスを考えて食べていますか？

令和7年１１月に福岡市の生徒を対象に生活習慣調査を行いました。調査の結果によると「好ききらいをしないで、栄養バランスを考えながら食事をしている」という項目で「している」「どちらかといえばしている」と回答した生徒は約8割でした。

給食では、主食、主菜、副菜を基本にいろいろな食材を組み合わせて栄養バランスがよくなるように献立を考えています。また、生徒が苦手な食材も調理法や味付けを工夫しています。給食を通して様々な食材や料理を知り、栄養バランスを考えて食事をすることの大切さを学んでほしいと思います。

「好ききらいをしないで、栄養バランスを考えながら食事をしている」



日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品	おもに体の組織をつくる 牛乳・小魚 海藻	おもに体の調子を整える 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える その他の野菜 果物	おもにエネルギーになる 穀類・いも類 砂糖	おもにエネルギーになる 油脂	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
6	金	○			○	ミルククレセントロールパン 鶏のから揚げ 野菜の五目炒め 福岡のあまおうクレープ	鶏肉、 豚肉、 竹輪	牛乳	こまつな、 にんじん	◎キャベツ、 もやし	ミルククレセントロールパン、 でん粉、 砂糖、 ◎あまおうクレープ	菜種油	752	34.5	33.8
9	月	○	○		○	麦ご飯 ビーフカレー ベーコンソテー プチりんごゼリー	牛肉、 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、 コーン、 プチりんごゼリー	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	835	25.7	28.5
10	火	○			○	麦ご飯 ★けいちゃん　今月のテーマ 切干しだいこんのスープ アーモンド入り味付煮干し	鶏肉、 みそ、 豚肉	牛乳、 アーモンド入り味付煮干し	にんじん、 にら、 青ねぎ	◎キャベツ、 たまねぎ、 ◎しょうが、 切干しだいこん、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 ごま油	742	29.5	22.0
11	水			○	○	減量キャロットパン スパゲッティナポリタン ほうれんそうのソテー ヨーグルト	豚肉、 ベーコン、 チキン油漬け	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 マッシュルーム、 ◎キャベツ、 コーン	キャロットパン、 スパゲッティ	菜種油	854	29.8	29.0
13	金	○	○		○	黒糖食パン レバーとだいずのから揚げ ＡＢＣマカロニスープ	鶏レバーのから揚げ、 だいず、 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、 ◎キャベツ	黒糖食パン、 でん粉、 米粉、 マカロニ	菜種油	767	33.0	27.8
16	月	○			○	麦ご飯 まぐろフライ 牛肉のオイスターソース炒め	まぐろフライ、 牛肉	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	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	803	32.5	22.9
17	火	○			○	麦ご飯 煮魚（さば） だいこんのみそ汁 姪浜の味付けのり	さば、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 ◎のり	青ねぎ、 にんじん	◎しょうが、 ◎だいこん、 たまねぎ	精白米、 白麦、 砂糖		701	30.1	20.9
18	水	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの甘酢煮	豚肉、 だいず、 豆腐、 みそ、 竹輪、 かつお節	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 干ししいたけ、 ◎しょうが、 ◎キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油、 ごま油	755	33.3	20.1
19	木	○	○		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ 煮込みハンバーグ 白いんげん豆の豆乳スープ	ポークハンバーグ、 鶏肉、 白いんげん豆、 豆乳	牛乳、 チーズ	にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ	ワンローフ型食パン、 砂糖、 でん粉	菜種油	818	38.6	33.6
23	月	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 和風あえ のりのつくだ煮	鶏肉、 がんもどき、 かつお節	牛乳、 わかめ、 のりのつくだ煮	にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ、 干ししいたけ、 ◎しょうが、 ◎キャベツ、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	761	31.1	23.2
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。											福岡市中学校給食摂取基準		770	25.0～38.5※	17.1～25.7※
											3月分平均栄養量		773	31.9	24.6

郷土料理を知ろう

けいちゃん（岐阜県）

「けいちゃん」は、岐阜県の郷土料理です。「けいちゃん」の「けい」とは、鶏のことです。一口大に切った鶏肉をタレに漬け込んでキャベツやたまねぎなどの野菜と一緒に炒めて食べます。鶏肉が貴重な食材だったころは、大切なお客様が来た時や親せきが集まるお盆やお正月に食べる特別な日の料理でした。今では、各家庭や多くの店で親しまれています。味は塩やしょうゆ、みそ味がありますが給食では、みそ味にしています。ごはんが進みますよ。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】
◎鶏卵 …西区西浦
◎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
◎のり …西区姪浜
◎いちご（あまおうクレープ） …西区元岡・今津

<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

じゃがいも	北海道　鹿児島
にんじん	福岡市　鹿児島　長崎　熊本　宮崎
たまねぎ	北海道　佐賀　長崎　熊本
にら	福岡　長崎　大分　熊本　宮崎
パセリ	福岡　佐賀　大分
ほうれんそう	福岡市　福岡
きゅうり	福岡　佐賀　長崎　大分　熊本　宮崎　鹿児島
青ねぎ	福岡市　福岡
えのきたけ	福岡　長崎　宮崎
しめじ	福岡
こまつな	福岡
ブロッコリー	福岡　長崎　熊本
太もやし	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。