

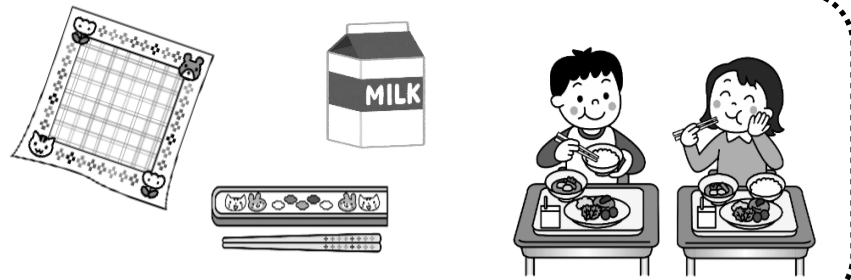
(木) 2026年4月 福岡市学校給食献立表 (玄界小学校用)

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		
							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)
8	水	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツとわかめの煮びたし ◀今月のテーマ▶	牛乳、豚肉、だいず、豆腐、みそ、天ぷら、わかめ、かつお節	精白米、白麦、菜種油、砂糖、でん粉	にんじん、青ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、◎しょうが、キャベツ	573	26.1	16.7
9	木	○			○	麦ご飯 牛丼 すまし汁	牛乳、牛肉、豆腐、かまぼこ、わかめ	精白米、白麦、菜種油、砂糖	にんじん、青ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、◎しゅんぎく、えのきたけ	610	24.2	23.6
10	金	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 野菜のツナあえ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、天ぷら、ツナ油漬け	精白米、白麦、菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、えだまめ、たけのこ、干しいたけ、◎しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし	567	24.9	17.9
13	月	○	○		○	黒糖食パン 米粉ミルクシチュー ほうれんそうのソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、ロースハム	黒糖食パン、じゃがいも、菜種油、米粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ、コーン	616	27.8	21.3
14	火	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮	牛乳、さば、豚肉、だいず、天ぷら、昆布	精白米、白麦、菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、いんげん、たけのこ	635	30.2	25.2
15	水			○	○	減量ぶどうパン スパゲッティミートソース 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳、牛肉、豚肉、ツナ油漬け、海藻ミックス、ヨーグルト	ぶどうパン、スパゲッティ、菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト、キャベツ、きゅうり	647	26.7	23.8
16	木	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、豆乳、ロースハム	精白米、白麦、じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ	627	22.2	19.1
17	金	○			○	麦ご飯 照り焼きハンバーグ 春キャベツのみそ汁 ◀今月のテーマ▶	牛乳、ポークハンバーグ、厚揚げ、わかめ、みそ	精白米、白麦、砂糖、でん粉	青ねぎ、にんじん、キャベツ、たまねぎ	619	25.2	22.8
20	月	○	○		○	ミルクねじりパン 鶏のから揚げ 洋風スープ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルクねじりパン、でん粉、菜種油、じゃがいも	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、セロリー	629	28.1	27.6
21	火	○			○	麦ご飯 ショウロンボウ 牛肉のオイスターソース炒め	牛乳、ショウロンボウ、牛肉	精白米、白麦、菜種油、砂糖、でん粉	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、◎しょうが	588	23.6	17.2
22	水	○	○		○	減量キャロットパン 焼きそば ★フルーツ盛り合わせ	牛乳、豚肉、天ぷら	キャロットパン、中華めん、菜種油	にんじん、青ねぎ、キャベツ、たまねぎ、もやし、きくらげ、★あまおうゼリー、黄桃、パイナップル	581	19.8	19.2
23	木	○			○	麦ご飯 きびなごいそべフライ がめ煮	牛乳、きびなごフライ、鶏肉、厚揚げ	精白米、白麦、菜種油、じゃがいも、砂糖	こんにゃく、にんじん、いんげん、たけのこ、干しいたけ	624	27.0	19.3
24	金	○			○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 もずくスープ 味付煮干し	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、もずく、味付煮干し	精白米、白麦、菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、◎しょうが、こまつな、えのきたけ	544	26.7	15.0
27	月	○			○	ワンローフ型食パン ★あまおうジャム レバーとだいずのから揚げ 汁ビーフン	牛乳、鶏レバーのから揚げ、だいず、豚肉	ワンローフ型食パン、あまおうジャム、でん粉、米粉、菜種油、ビーフン、	にんじん、青ねぎ、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ	597	26.7	19.5
28	火	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 甘酢炒め 姪浜の味付けのり	牛乳、鶏肉、がんもどき、ロースハム、◎のり	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、たまねぎ、えだまめ、干しいたけ、◎しょうが、キャベツ、もやし	600	24.6	19.8
30	木	○	○		○	背割り米粉パン ポイルドソーセージ じゃがいもと卵のスープ キャベツのカレーソテー ◀今月のテーマ▶	牛乳、ポークウインナー、鶏肉、◎鶏卵	背割り米粉パン、じゃがいも、菜種油	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、セロリー、キャベツ	601	27.9	26.8
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。							福岡市小学校給食摂取基準			600	19.5~30.0*	13.3~20.0*
							4月分平均栄養量			604	25.7	20.9

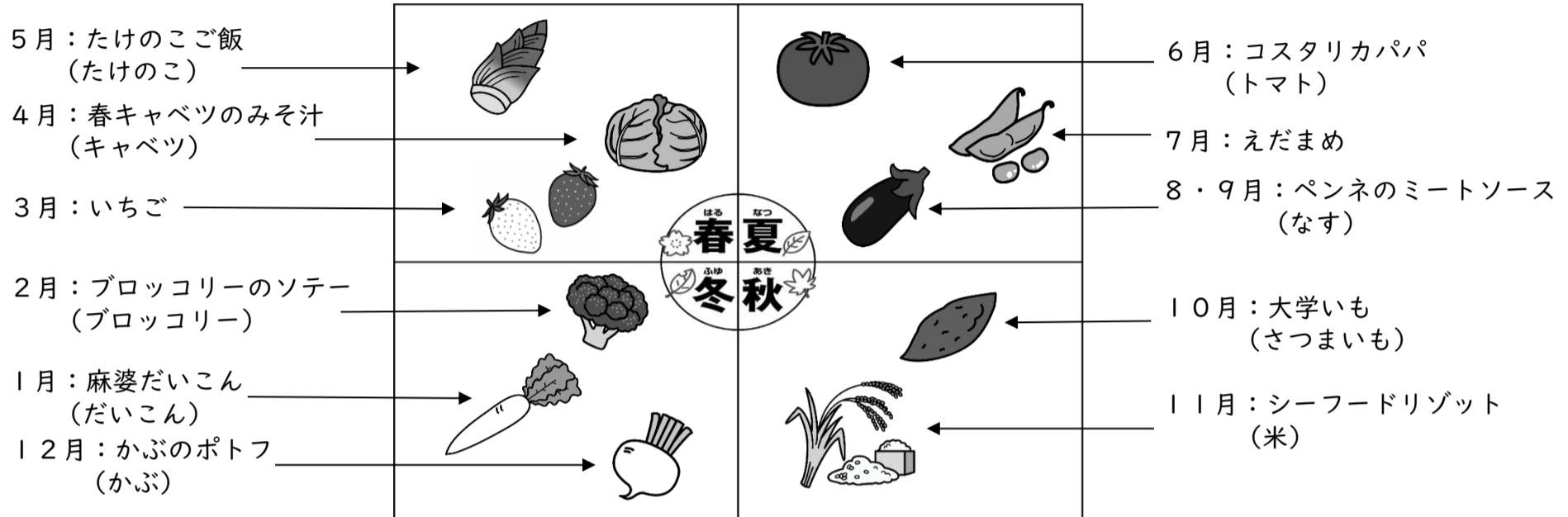
- ・食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する食材料をより詳細に記した献立表」を別途作成しています。ご利用の方は、学校にお申し出ください。
- ・福岡市は日本食品標準成分表の八訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。
- ・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%~20%、脂質は20%~30%を基準としています。※の値は600kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。
- ・各学校の行事等で献立の中止や変更を行う場合でも、LINEの献立配信は原則届きます。
- ・★マークは、新しい献立や食材です。

- ☆ 新1年生の給食は16日（木）から始まります。
- ☆ 「はし」の欄に○印がある日は、はしを持参する日です。
- ☆ 毎日、清潔なナフキンを持たせてください。
- ☆ 牛乳(200mL)はストローを使わずに飲むパックです。
- 6月からは月に1回牛乳以外の飲みものが出ます。



今年度のテーマ「旬の食べ物を知ろう」

「旬」とは、野菜や果物、魚介類など、食べ物が一年の中で一番手に入りやすくおいしくなる時期のことです。また、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。これから毎月、旬の食べ物を紹介していきます。どのような食べ物があるか楽しみですね。栄養がぎゅっとつまった旬の食べ物を味わって、元気な体をつくりましょう。



4月 ～キャベツ～

キャベツは一年中食べることができる野菜ですが、今の時期のキャベツは「春キャベツ」と呼ばれ、やわらかくてみずみずしいのが特徴です。キャベツには、胃の粘膜を強くしたり、けがをしたときに血を止めたりするはたらきがある栄養素が入っています。今月の給食には、おいしい春キャベツをサラダや炒めもの、みそ汁などに使っています。この時期にしか食べられない春キャベツを味わって食べましょう。

食材調達を担当している「福岡市学校給食公社」では、安全安心な学校給食のため、様々な取り組みを行っています！

●給食食材の安全
食品添加物や消費期限等について、法律の基準より厳しい「福岡市独自の基準」を定めています。また、市の基準を満たした食材かどうか、様々な検査によりチェックしたり、アレルギー除去を指定した食品に、アレルギーが含まれていないか、公社独自の検査も実施しています。

●フードロス
なるべく食材を廃棄しないよう、フードバンク福岡等の団体を通じて子ども食堂等で活用したり、パンの販売会を実施したりしています。

●地産地消
給食では福岡市内産、県内産、九州産の食材を積極的に活用しています。米は福岡県内産100%で、毎月様々な市内産の農水産物が登場します。

毎日の給食写真を給食公社ホームページに掲載しています。
給食レシピや食材にまつわるコンテンツも多数掲載しています。
ぜひご覧ください！

[福岡市学校給食公社](#)

● 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 … 北海道、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
◎しゅんぎく … 西区元岡 ◎のり … 西区姪浜

＜一部市内産使用＞
・にんじん … 西区金武
・たまねぎ … 西区元岡
・ほうれんそう … 西区元岡
・キャベツ … 早良区入部
・青ねぎ … 東区箱崎
・こまつな … 西区元岡

じゃがいも	鹿児島 長崎 熊本 北海道	セロリー	福岡 長崎
にんじん	福岡市 鹿児島 宮崎 長崎 大分 熊本	青ねぎ	福岡市 福岡 大分
たまねぎ	福岡市 佐賀 長崎 熊本 宮崎 鹿児島 北海道	えのきたけ	福岡 長崎 宮崎
ほうれんそう	福岡市 福岡 長崎 大分 熊本	しめじ	福岡
キャベツ	福岡市 福岡 熊本 宮崎 鹿児島	こまつな	福岡市 福岡
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島	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。

🌸 小学校の給食献立がLINEで届きます
福岡市LINE公式アカウントを友達登録し、情報の配信登録を行うと、学校給食の献立情報の他に登録したアレルギー情報もLINEで届きます。
登録方法は「福岡市 給食LINE」で検索してください。

登録はこちら→

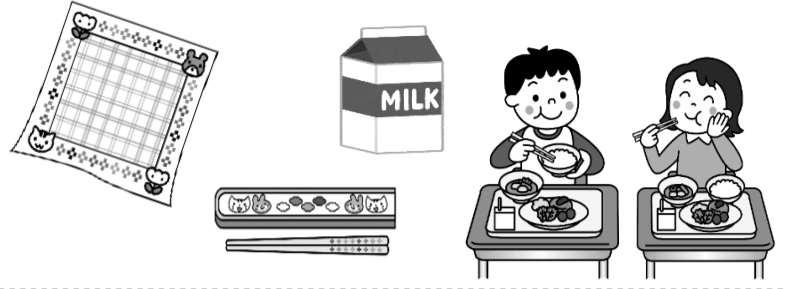
🌸 給食で代替食を提供する場合があります
予定していた給食が急きょ提供できなくなった場合、レトルトカレー（レトルトシチュー）を提供することがあります。使用している食材については、「福岡市 詳細献立表（2026年備蓄食）」でご確認ください。

[福岡市 詳細献立表](#)

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
8	水	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツとわかめの煮びたし ◀今月のテーマ▶	豚肉、 だいず、 豆腐、みそ、 天ぷら、 かつお節	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉	菜種油	706	31.6	19.6
9	木	○			○	麦ご飯 牛丼 すまし汁	牛肉、 豆腐、 かまぼこ	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ、 ◎しゅんぎく	たまねぎ、 干しいたけ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	751	29.1	28.5
10	金	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 野菜のツナあえ	鶏肉、 高野豆腐、 天ぷら、 ツナ油漬け、	牛乳、	にんじん	たまねぎ、 えだまめ、 たけのこ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 キャベツ、 きゅうり、もやし	精白米、白 麦、砂糖	菜種油	698	30.9	21.0
13	月	○	○		○	黒糖食パン 米粉ミルクシチュー ほうれんそうのソテー プチりんごゼリー	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 グリーンピース、 キャベツ、 コーン、 プチ りんごゼリー	黒糖食パン、 じゃがいも、 米粉	菜種油	792	34.3	25.5
14	火	○			○	麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮	さば、 豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 昆布	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たけのこ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	778	36.4	30.0
15	水			○	○	減量ぶどうパン スパゲッティミートソース 海藻サラダ ヨーグルト	牛肉、 豚肉、 ツナ油漬け	牛乳、 海藻ミックス、 ヨーグルト	にんじん、 トマト	たまねぎ、 しめじ、 キャベツ、 きゅうり	ぶどうパン、 スパゲッティ、 砂糖	菜種油	858	34.5	29.7
16	木	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー 野菜ソテー 飲むヨーグルト	鶏肉、 豆乳、 ロースハム	牛乳、 ヨーグルト	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	810	29.5	22.9
17	金	○			○	麦ご飯 照り焼きハンバーグ 春キャベツのみそ汁 ◀今月のテーマ▶	ポーク ハンバーグ、 厚揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	青ねぎ、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉		718	28.0	24.3
20	月	○	○		○	ミルクねじりパン 鶏のから揚げ 洋風スープ 豆乳プリン	鶏肉、 ベーコン、 豆乳プリン	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、 たまねぎ、 セロリー	ミルク ねじりパン、 でん粉、 じゃがいも	菜種油	843	33.7	36.4
21	火	○			○	麦ご飯 ショウロンポウ 牛肉のオイスターソース炒め	ショウロンポウ、 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	741	29.8	20.3
22	水	○	○		○	減量キャロットパン 焼きそば ★フルーツ盛り合わせ チーズ	豚肉、 天ぷら	牛乳、 チーズ	にんじん、 青ねぎ	キャベツ、 たまねぎ、 もやし、 きくらげ、 ★あまおうゼリー、 黄桃、パイ	キャロット パン、 中華めん	菜種油	808	27.2	27.6
23	木	○			○	麦ご飯 きびなごいそペフライ がめ煮 昆布とお茶のふりかけ	鶏肉、 厚揚げ	牛乳、 きびなご フライ、 昆布とお茶の ふりかけ	にんじん、 いんげん	こんにゃく、 たけのこ、 干しいたけ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	775	33.0	22.9
24	金	○			○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 もずくスープ アーモンド入り味付煮干し	豚肉、 みそ、 豆腐	牛乳、 もずく、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 ◎しょうが、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	683	31.1	19.4
27	月	○			○	ワンローフ型食パン ★あまおうジャム レバーとだいずのから揚げ 汁ビーフン	鶏レバーの から揚げ、 だいず、 豚肉	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干しいたけ	ワンローフ型 食パン、 あまおうジャム、 でん粉、米粉、 ビーフン	菜種油	737	32.9	23.0
28	火	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 甘酢炒め 姪浜の味付けのり	鶏肉、 がんもどき、 ロースハム	牛乳、 ◎のり	にんじん	こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ、 干しいたけ、 ◎しょうが、 キャベツ、もやし	精白米、 白麦、 砂糖、 緑豆はるさめ	菜種油	738	29.7	23.5
30	木	○	○		○	背割り米粉パン ポイルドソーセージ じゃがいもと卵のスープ キャベツのカレーソテー ◀今月のテーマ▶	ポーク ウインナー、 鶏肉、 ◎鶏卵	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 セロリー、 キャベツ	背割り 米粉パン、 じゃがいも	菜種油	735	33.7	30.0
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。											福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0~ 38.5*	17.1~ 25.7*	
											4月分平均栄養量	761	31.6	25.3	

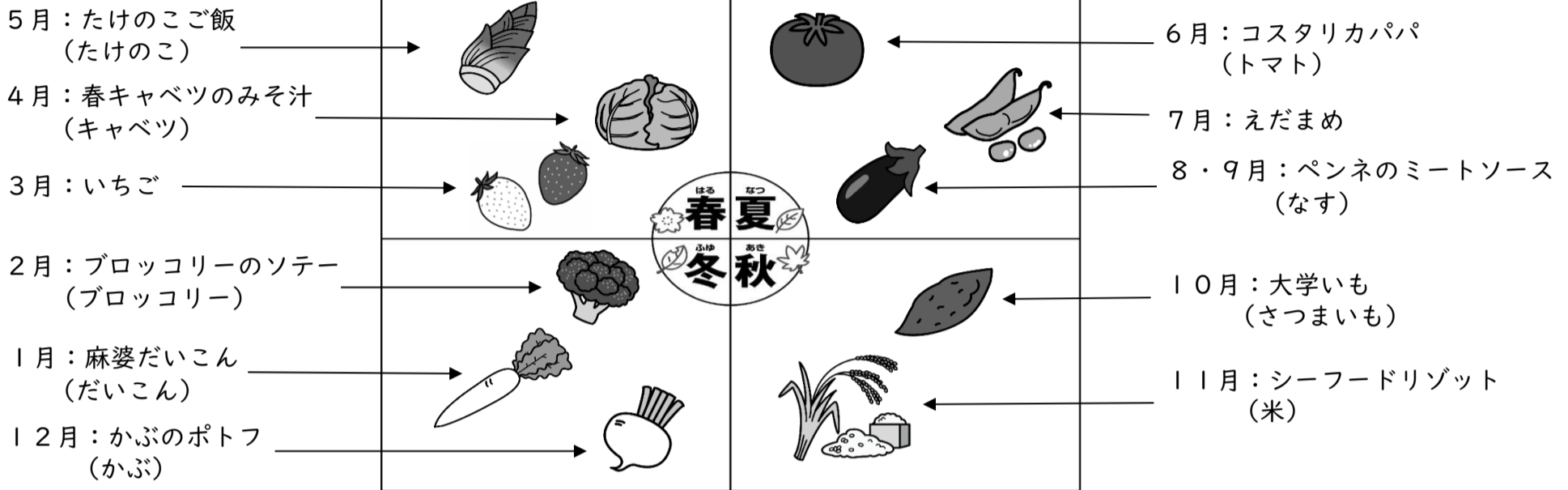
- ・食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する食材料をより詳細に記した献立表」を別途作成しています。ご利用の方は、学校にお申し出ください。
- ・福岡市は日本食品標準成分表の八訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。
- ・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%~20%、脂質は20%~30%を基準としています。※の値は770kcalの場合の基準量（g）を参考に記載しています。
- ・★マークは、新しい献立や食材です。

- ☆ 「はし」の欄に○印がある日は、はしを持参する日です。
- ☆ 毎日、清潔なナフキンを持ってきましょう。
- ☆ 牛乳(200mL)はストローを使わずに飲むパックです。
夏場には300mLの牛乳が出ます。
6月からは月に1回牛乳以外の飲みものが出ます。



今年度のテーマ「旬の食べ物を知ろう」

「旬」とは、野菜や果物、魚介類など、食べ物が一年の中で一番手に入りやすくおいしくなる時期のことです。また、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。これから毎月、旬の食べ物を紹介していきます。どのような食べ物があるか楽しみですね。栄養がぎゅっとつままった旬の食べ物を味わって、元気な体をつくりましょう。



4月 ～キャベツ～

キャベツは一年中食べることができる野菜ですが、今の時期のキャベツは「春キャベツ」と呼ばれ、やわらかくてみずみずしいのが特徴です。キャベツには、胃の粘膜を強くしたり、けがをしたときに血を止めたりするはたらきがある栄養素が入っています。
今月の給食には、おいしい春キャベツをサラダや炒めもの、みそ汁などに使っています。この時期にしか食べられない春キャベツを味わって食べましょう。

食材調達を担当している「福岡市学校給食公社」では、安全安心な学校給食のため、様々な取り組みを行っています！

●給食食材の安全

食品添加物や消費期限等について、法律の基準より厳しい「福岡市独自の基準」を定めています。また、市の基準を満たした食材かどうか、様々な検査によりチェックしたり、アレルギー除去を指定した食品に、アレルギーが含まれていないか、公社独自の検査も実施しています。

●地産地消

給食では福岡市内産、県内産、九州産の食材を積極的に活用しています。米は福岡県内産100%で、毎月様々な市内産の農水産物が登場します。



●フードロス

なるべく食材を廃棄しないよう、フードバンク福岡等の団体を通じて子ども食堂等で活用したり、パンの販売会を実施したりしています。

毎日の給食写真を給食公社ホームページに掲載しています。

給食レシピや食材にまつわるコンテンツも多数掲載しています。ぜひご覧ください！

福岡市学校給食公社 検索



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 … 北海道、九州産

<一部市内産使用>

- ・にんじん … 西区金武
- ・たまねぎ … 西区元岡
- ・ほうれんそう … 西区元岡
- ・キャベツ … 早良区入部
- ・青ねぎ … 東区箱崎
- ・こまつな … 西区元岡

【福岡市内産農水産物】

- ◎鶏卵 … 西区西浦
- ◎しょうが … 早良区内野
- ◎しゅんぎく … 西区元岡
- ◎のり … 西区姪浜

じゃがいも	鹿児島 長崎 熊本 北海道	セロリー	福岡 長崎
にんじん	福岡市 鹿児島 宮崎 長崎 大分 熊本	青ねぎ	福岡市 福岡 大分
たまねぎ	福岡市 佐賀 長崎 熊本 宮崎 鹿児島 北海道	えのきたけ	福岡 長崎 宮崎
ほうれんそう	福岡市 福岡 長崎 大分 熊本	しめじ	福岡
キャベツ	福岡市 福岡 熊本 宮崎 鹿児島	こまつな	福岡市 福岡
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島	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。



給食で代替食を 提供する場合があります

予定していた給食が急きょ提供できなくなった場合、レトルトカレー(レトルトシチュー)を提供することがあります。使用している食材については、「福岡市詳細献立表(2026備蓄食)」でご確認ください。



福岡市 詳細献立表 検索