

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	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
							おもに体をつくるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる			
28	金	○	○		○	減量チーズツイスト 焼きうどん フルーツ盛り合わせ	牛乳、 豚肉、天ぷら、 かつお節	チーズツイスト、 乾めん、菜種油	にんじん、青ねぎ、 キャベツ、たまねぎ、 もやし、 シャインマスカットゼリー、 黄桃、パイン	548	19.7	15.4
31	月	○	○		○	麦ご飯 豆乳カレー ベーコンソテー	牛乳、 鶏肉、豆乳、 ベーコン	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、 コーン	638	19.5	18.8
1	火	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツとわかめの煮びたし	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、ごま油	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	585	23.9	16.5
2	水	○	○		○	背割りコッペパン トマトケチャップ ボイルドソーセージ 野菜のスープ煮 キャベツのソテー	牛乳、 ポークウィンナー、鶏肉	背割りコッペパン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 キャベツ	590	22.2	24.2
3	木	○			○	麦ご飯 福岡のギョロツケ とうがんのみそ汁 ひじきのつくだ煮	牛乳、 ギョロツケ、豆腐、 油揚げ、わかめ、 みそ、ひじきのつくだ煮	精白米、白麦、 菜種油	青ねぎ、にんじん、 とうがん、たまねぎ	568	26.2	14.6
4	金	○			○	ミルクねじりパン しゅうまい 豚肉のオイスターソース炒め 味付煮干し	牛乳、 しゅうまい、豚肉、 味付煮干し	ミルクねじりパン、 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	602	28.3	17.3
7	月	○				麦ご飯 さばの塩焼き だいずの五目煮 ★麦茶	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	545	22.0	17.2
8	火				○	減量福岡のかぼちゃパン ペネのミートソース 野菜ソテー	牛乳、 豚肉、チキン油漬け	◎かぼちゃパン、 マカロニ、菜種油	トマト、パセリ、 たまねぎ、なす、 キャベツ、コーン	561	19.9	19.7
9	水	○			○	麦ご飯 きびなごフライ じゃが豚キムチ	牛乳、 きびなごフライ、豚肉	精白米、白麦、 菜種油、じゃがいも、 砂糖	しらたき、にんじん、 にら、たまねぎ、 キムチ漬	611	22.6	14.6
10	木	○			○	麦ご飯 豚丼 すまし汁	牛乳、 豚肉、たちつみれ、 わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、しょうが、 干ししいたけ、こまつな、 えのきたけ	585	24.1	17.1

- ・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。
- ・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。
- ・9月の行事食は、「アジア太平洋都市サミット」、9月25日の「中秋の名月」にちなんだ献立です。
- ・★マークは、新しい献立や食材です。

10月19日(月)～10月21日(水)
福岡市で第15回アジア太平洋都市サミットを開催します！

●アジア太平洋都市サミットとは

アジア太平洋都市サミットは、アジア太平洋地域の都市のリーダー達が参加して、都市が抱える様々な問題について話し合う国際首長会議です。平成6年に福岡市の呼びかけによって始まり、これまで14回の市長級会議を開催しています。現在の会員都市は15か国34都市です。

●第15回アジア太平洋都市サミットについて

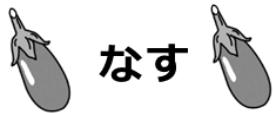
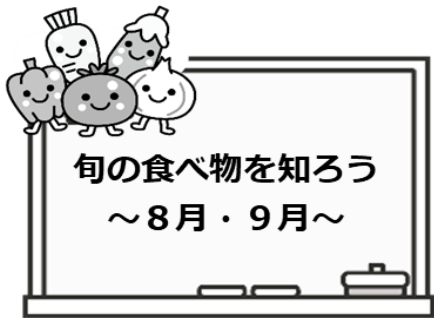
令和8年10月19日(月)～10月21日(水)の日程で、福岡市で第15回アジア太平洋都市サミットを開催します。福岡市での対面開催は、平成30年に開催した第12回以来、8年ぶりとなります。
今回の都市サミットは、福岡市にある国連機関、国連ハビタットアジア太平洋地域統括福岡本部と福岡市が協力して開催します。アジア太平洋地域の都市のリーダーたちが、「共働・共創 ～住み続けられるまちづくり」をテーマに、都市課題を様々なセクターの連携により解決していくために意見交換を行います。

今月の給食では、都市サミット参加国である韓国の料理「ビビンバ」を取り入れています。



〔第14回アジア太平洋都市サミットの様子〕

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)
11	金	○	○		○	横割り丸パン 煮込みハンバーグ 米粉ミルクシチュー ★冷凍みかん	牛乳、 ポークハンバーグ、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ	横割り丸パン、 砂糖、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、 ★冷凍みかん	640	27.5	25.4
14	月	○	○		○	クロワッサン トマトリゾット キャベツのホットサラダ 洋なしゼリー	牛乳、 鶏肉、ロースハム	クロワッサン、 精白米、菜種油、 乳化ドレッシング	トマト、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 コーン、洋なしゼリー	555	14.7	23.7
15	火	○			○	黒糖食パン レバーとだいの揚げ煮 太平燕（タイピーエン）	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 だいず、豚肉、 うずら卵、いか、 えび	黒糖食パン、 でん粉、米粉、 菜種油、砂糖、 緑豆はるさめ	チンゲンサイ、にんじん、 たけのこ、きくらげ	649	28.1	21.2
16	水	○	○		○	麦ご飯 ビビンバ 都市サミット献立 わかめスープ アーモンド入り味付煮干し	牛乳、 牛肉、炒り卵、 豚肉、わかめ、 アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま、ごま油	にんじん、にら、 もやし、たけのこ、 ぜんまい、しょうが、 こまつな、たまねぎ、 干ししいたけ	666	23.4	23.7
17	木	○			○	麦ご飯 がんもどきの五目煮 野菜炒め 姪浜のりの梅ふりかけ	牛乳、 鶏肉、がんもどき、 天ぷら、 ◎のりの梅ふりかけ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干ししいたけ、 しょうが、こまつな、 キャベツ	590	23.8	18.5
18	金	○	○		○	ぶどうパン ポークビーンズ こまつなのソテー	牛乳、 豚肉、ベーコン、 だいず、チキン油漬け	ぶどうパン、 じゃがいも、菜種油	にんじん、パセリ、 たまねぎ、トマト、 こまつな、キャベツ、 コーン	569	25.5	19.9
24	木	○			○	麦ご飯 いわしのぬかみそ炊き じゃがいものそぼろ煮 月見ゼリー 中秋の名月	牛乳、 いわし、鶏肉	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、月見ゼリー	627	22.9	15.1
25	金	○	○		○	ライ麦食パン いちごとりんごのジャム 揚げささみのレモン風味 ニョッキパスタのトマトスープ	牛乳、 鶏ささみ、ベーコン	ライ麦食パン、 いちごとりんごのジャム、 菜種油、砂糖、 ニョッキ	レモン果汁、トマト、 にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ	650	28.2	20.1
28	月	○			○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳、 鶏肉、うずら卵、 油揚げ、わかめ、 みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、かぼちゃ、 キャベツ	574	23.4	14.9
29	火		○		○	柏型パン ドライカレー 今月のテーマ とうもろこしのミルクスープ 能古島の甘夏ゼリー	牛乳、 豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	柏型パン、 菜種油、でん粉	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、なす、 パセリ、コーン、 ◎甘夏ゼリー	574	23.5	19.5
30	水	○			○	麦ご飯 竹輪のいそべ揚げ 豆腐とにらの炒め煮	牛乳、 竹輪、あおさ粉、 豚肉、豆腐	精白米、白麦、 小麦粉、菜種油、 砂糖	にんじん、にら、 もやし、えのきたけ、 しょうが	584	23.9	16.4
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※
									8月・9月分平均栄養量	596	23.5	18.8



なすは夏が旬の食べ物で、つやのあるむらさき色の皮が特徴です。なすの皮がむらさき色をしているのは、「ナスニン」という色の成分がふくまれているからです。

なすには長なすや米なす、水なすなどたくさんの種類があり、煮る、焼く、漬けるなど、幅広い料理で楽しむことができます。

今月の給食には、ドライカレーやペンネのミートソースになすを使っています。なすのトロっとした食感を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

・パン（小麦）

○牛乳

○肉類

・牛肉

・豚肉、鶏肉
- …福岡県産

…カナダ、アメリカ産

…九州産

…北海道、九州産

…九州産

- 【福岡市内産農水産物】
- ◎かぼちゃ（かぼちゃパン）…西区北崎
- ◎甘夏（甘夏ゼリー）…西区能古
- ◎のり（のりの梅ふりかけ）…西区姪浜

- <一部市内産使用>
- ・ぶり（ギョロッケ）…福岡市
- ・しょうが…早良区内野
- ・青ねぎ…東区箱崎
- ・なす…西区金武
- ・こまつな…西区元岡

じゃがいも	北海道
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
しょうが	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
かぼちゃ	北海道
にら	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎 北海道
パセリ	佐賀 大分 熊本
ピーマン	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
キャベツ	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 群馬 長野
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
トマト	福岡 大分 熊本 山口 北海道 岐阜
なす	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 徳島
チンゲンサイ	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
えのきたけ	福岡 長崎 大分 宮崎
こまつな	福岡市 福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
とうがん	長崎 大分 鹿児島 岡山
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。