

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			
28	金	○	○			○	麦ご飯 豆乳カレー ベーコンソテー 飲むヨーグルト	鶏肉、 豆乳、 ベーコン	牛乳、 飲むヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 じゃがいも	菜種油	824	26.3	22.6
31	月				○	○	減量福岡のかぼちゃパン ペンネのミートソース 野菜ソテー ヨーグルト 今月のテーマ	豚肉、 チキン油漬け	牛乳、 ヨーグルト	トマト、 パセリ	たまねぎ、 なす、 キャベツ、 コーン	◎かぼちゃパン、 マカロニ	菜種油	830	27.9	26.6
1	火	○				○	麦ご飯 竹輪のいそべ揚げ 豆腐とにらの炒め煮	竹輪、 豚肉、 豆腐	牛乳、 あおさ粉	にんじん、 にら	もやし、 えのきたけ、 しょうが	精白米、 白麦、 小麦粉、 砂糖	菜種油	774	30.4	19.9
2	水	○	○			●	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	ポーク ハンバーグ、 鶏肉	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん	たまねぎ、 グリーンピース、 ★冷凍みかん	横割り丸パン、 砂糖、 じゃがいも、 米粉	菜種油	826	35.1	31.7
3	木	○	○			○	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	鶏肉、 ロースハム	牛乳	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	クロワッサン、 精白米	菜種油、 乳化ドレッシング	735	18.4	32.1
4	金	○	○			○	麦ご飯 ビビンバ わかめスープ アーモンド入り味付煮干し 都市サミット献立	牛肉、 炒り卵、 豚肉	牛乳、 わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 にら、 こまつな	もやし、 たけのこ、 ぜんまい、 しょうが、 たまねぎ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま、 ごま油	801	27.6	28.0
7	月	○	○			○	ライ麦食パン キャラメルクリーム 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	鶏ささみ、 ベーコン	牛乳	トマト、 にんじん、 ほうれんそう	レモン果汁、 たまねぎ	ライ麦食パン、 キャラメル クリーム、 砂糖、 ニョッキ	菜種油	754	33.9	23.1
8	火	○				○	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのみそ汁 昆布とお茶のふりかけ	鶏肉、 うずら卵、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 昆布とお茶の ふりかけ	にんじん、 かぼちゃ	たまねぎ、 えだまめ、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	752	29.1	17.3
9	水	○	○			●	減量チーズツイスト 焼きうどん フルーツ盛り合わせ	豚肉、 天ぷら、 かつお節	牛乳	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	チーズツイスト、 乾めん	菜種油	776	28.0	22.4
10	木	○					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	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	725	28.3	21.3

- ・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。
- ・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。
- ・牛乳は○200mL、●300mLで表示しています。
- ・★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

<https://apcs.city.fukuoka.lg.jp>
アジア太平洋都市サミットホームページ



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

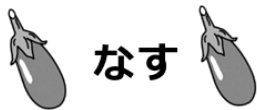
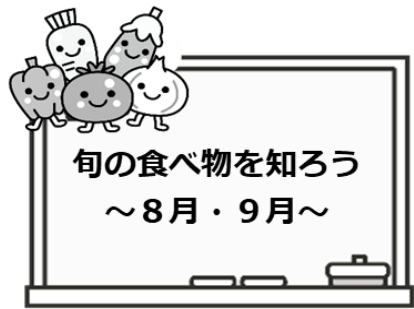
令和8年10月19日(月)～10月21日(水)の日程で、福岡市で第15回アジア太平洋都市サミットを開催します。福岡市での対面開催は、平成30年に開催した第12回以来、8年ぶりとなります。
今回の都市サミットは、福岡市にある国連機関、国連ハビタットアジア太平洋地域統括福岡本部と福岡市が協力して開催します。アジア太平洋地域の都市のリーダーたちが、「共働・共創 ～住み続けられるまちづくり」をテーマに、都市課題を様々なセクターの連携により解決していくために意見交換を行います。

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			
							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			
11	金	○			○	麦ご飯 豚丼 すまし汁	豚肉、 たちつみれ	牛乳、 わかめ	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 しょうが、 干しいたけ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	754	30.1	20.2
14	月	○			○	黒糖食パン レバーとだいの揚げ煮 太平燕（タイピーエン）	鶏レバーの から揚げ、 だいず、 豚肉、 うずら卵、 いか、えび	牛乳	チンゲンサイ、 にんじん	たけのこ、 きくらげ	黒糖食パン、 でん粉、 米粉、 砂糖、 緑豆はるさめ	菜種油	813	35.0	25.5
15	火	○			○	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	鶏肉、 がんもどき、 天ぷら	牛乳、 ◎のりの 梅ふりかけ	にんじん、 こまつな	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	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	762	29.3	21.8
16	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	ポーク ウインナー、 鶏肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ	背割り コッペパン、 じゃがいも	菜種油	764	28.9	29.7
17	木		○		○	麦ご飯 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	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん、 ピーマン、 パセリ	たまねぎ、 なす、 コーン、 ◎甘夏ゼリー	精白米、 白麦、 でん粉	菜種油	823	26.7	20.2
18	金	○			○	麦ご飯 きびなごフライ じゃが豚キムチ	豚肉	牛乳、 きびなごフライ	にんじん、 にら	しらたき、 たまねぎ、 キムチ漬	精白米、 白麦、 じゃがいも、 砂糖	菜種油	791	28.3	17.2
24	木	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツとわかめの煮びたし	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、 ごま油	758	29.6	19.5
25	金	○			○	麦ご飯 いわしのぬかみそ炊き じゃがいものそばろ煮 月見ゼリー 中秋の名月	いわし、 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが、 こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ、 月見ゼリー	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	842	32.8	18.8
28	月	○			●	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	しゅうまい、 豚肉	牛乳、 味付煮干し	こまつな、 にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 きくらげ、 しょうが	ミルク ねじりパン、 砂糖、 でん粉	菜種油	831	38.5	24.5
29	火	○			○	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	ギョロツケ、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 ひじきのつくだ煮	青ねぎ、 にんじん	とうがん、 たまねぎ	精白米、 白麦	菜種油	718	31.3	16.5
30	水	○	○		●	ぶどうパン ポークビーンズ こまつなのソテー	豚肉、 ベーコン、 だいず、 チキン油漬け	牛乳	にんじん、 パセリ、 トマト、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	ぶどうパン、 じゃがいも	菜種油	789	34.9	27.5
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※	
											8月・9月分平均栄養量	783	30.0	23.2	



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（ギョロツケ）…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。