（イ）2026年11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 さけフライ 中華スープ りんご 「いいな、いい歯。」週間	さけフライ、 豚肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ、 りんご	精白米、 白麦	菜種油	766	26.2	18.2
4	水		○		○	福岡小麦の背割りコッペパン カレービーンズ じゃがいもと卵のスープ ヨーグルト	牛肉、 だいず、 鶏肉、 ◎鶏卵	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 えだまめ	背割り コッペパン、 じゃがいも	菜種油	851	35.7	31.0
5	木	○			○	麦ご飯 わかめうどん 野菜炒め 姪浜のりのふりかけ	鶏肉、 かまぼこ、 油揚げ、 豚肉	牛乳、 わかめ、 ◎のりのふりかけ	にんじん、 青ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ	精白米、 白麦、 乾めん	菜種油	712	25.1	14.6
6	金	○	○		○	ぶどうねじりパン ★さばのラビゴットソースかけ ポトフ	さば、 鶏肉、 ベーコン	牛乳	トマト、 にんじん	たまねぎ、 キャベツ	ぶどう ねじりパン、 砂糖、 でん粉、 じゃがいも	菜種油	850	33.4	35.0
9	月	○	○		○	減量キャロットパン シーフードリゾット 今月のテーマ ほうれんそうのソテー プチ洋なしゼリー プチりんごゼリー	ベーコン、 ほたて貝柱、 えび、 チキン油漬け	牛乳	にんじん、 パセリ、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ、 コーン、 プチ洋なしゼリー、 プチりんごゼリー	キャロットパン、 精白米	菜種油	749	25.0	24.3
10	火	○				麦ご飯 タルタルソース チキン南蛮 はくさいのみそ汁 ★八女茶	鶏肉、 厚揚げ、 みそ	わかめ	にんじん	根深ねぎ、 はくさい	精白米、 白麦、 でん粉、 米粉、砂糖、 じゃがいも	ノンエッグ タルタルソース、 菜種油	709	24.8	21.0
11	水	○	○		○	米粉パン さつまいものクリームシチュー 野菜ソテー ココア	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 キャベツ、 コーン	米粉パン、 さつまいも、 小麦粉、 ココア	菜種油、 バター	825	32.9	25.5
12	木	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス フレンチサラダ	牛肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん	たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 きゅうり	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	818	23.1	27.8
13	金			○	○	減量おさつパン きのこスパゲッティ キャベツのドレッシングソテー	ベーコン、 チキン油漬け	牛乳	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 しめじ、 マッシュルーム、 エリンギ、 干ししいたけ、 キャベツ、コーン	おさつパン、 スパゲッティ	菜種油、 乳化ドレッシング	751	24.7	26.9

・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。

・11月の行事食は、11月7～13日の「いいな、いい歯。」週間と大相撲九州場所にちなんだ献立です。

・★マークは、新しい献立や食材です。

～11月７日から13日は「いいな、いい歯。」週間です！～

いつも食べてるご飯、よく噛んで食べてる？！咀嚼回数ランク表を参考にして、噛む回数をアップしよう！
よく噛んで食べると、唾液がたくさんでて歯がきれいになったり、胃腸での食べ物の消化がよくなったりと
体にいいことがたくさんあります。普段食べている食べ物の咀嚼回数を知って噛む回数を増やしましょう!

咀嚼回数	各食品を１０gずつたべてもらい、全て飲み込むまでの咀嚼回数
Level MAX 90～100回	ガム（5分間） ４３０回　シリアル １０１回　アーモンド １００回
Level ４ 70～90回	イカ焼き （８９回）　トンテキ （８３回）　ビスケット （７４回）　にんじん スティック （７２回）
Level ３ 50～70回	ピザ （５１回）　キャベツの 千切り （６１回）　フライドポテト （６８回）
Level ２ 30～50回	うどん （４４回）　白ご飯 （３９回）　ハンバーグ （３４回）　茹で にんじん （４８回）
Level １ 0～30回	まぐろの刺身 （２５回）　バナナ （１９回）　目玉焼き （２８回）



●よく噛んで味わうためのポイント●

●一度にたくさんの量を入れない



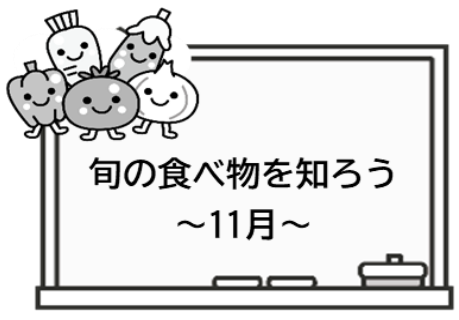


●飲み物で流し込まない

噛む力を育てよう！
噛む活FUKUOKAをチェック！

出典：和洋女子大学 柳沢幸江、（株）ロッテ、キューピー（株）　共同作成2022年

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)
16	月	○			○	麦ご飯 ししゃもフライ ちゃんこ 〈大相撲九州場所〉 納豆	鶏肉、 鶏肉だんご、 納豆	牛乳、 ししゃもフライ	みずな、 にんじん	はくさい、 根深ねぎ、 えのきたけ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 さといも	菜種油	794	33.6	21.9
17	火	○			○	麦ご飯 豆腐のチゲ風 ひじきの炒め煮 みかん	豚肉、 豆腐、 みそ、 天ぷら	牛乳、 ひじき	にら、 にんじん	しらたき、 ◎だいこん、 はくさい、 キムチ漬、 キャベツ、 みかん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	704	22.6	15.0
18	水	○	○		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ チキンのトマト煮 れんこんサラダ	鶏肉、 ツナ油漬け	牛乳、 チーズ	にんじん、 トマト	たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 れんこん、 コーン	ワンローフ型 食パン、 じゃがいも、 砂糖	菜種油、 白ごま、 マヨネーズ	810	33.3	33.3
19	木	○			○	麦ご飯 さんまの塩焼き のっぺい汁 たかなの油炒め ★福岡有明のり	さんま、 鶏肉、 厚揚げ、 かつお節	牛乳、 ★のり	にんじん、 青ねぎ、 たかな漬	かぼす果汁、 こんにゃく、 ◎だいこん、 ごぼう	精白米、 白麦、 さといも、 でん粉	菜種油	781	30.2	24.8
20	金	○			○	ミルクねじりパン レバーとじゃがいものから揚げ 汁ビーフン チーズ	鶏レバーの から揚げ、 豚肉	牛乳、 チーズ	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ	ミルクねじり パン、 じゃがいも、 ビーフン	菜種油、 ごま油	784	31.6	25.6
24	火	○	○		○	麦ご飯 ★秋野菜のカレー ベーコンソテー 豆乳パンナコッタ	鶏肉、 ベーコン、 豆乳パンナコッタ	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 れんこん、 キャベツ、 コーン	精白米、 白麦、 さつまいも	菜種油	856	24.1	24.1
25	水	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 こまツナサラダ 昆布とお茶のふりかけ	鶏肉、 高野豆腐、 竹輪、 ツナ油漬け	牛乳、 昆布とお茶の ふりかけ	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 えだまめ、 たけのこ、 干ししいたけ、 ◎しょうが、 キャベツ、コーン	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 マヨネーズ	797	28.5	25.7
26	木	○			○	減量食パン 能古島のマーマレード ちゃんぽん きびなご米粉フライ	豚肉、 いか、 天ぷら	牛乳、 きびなご 米粉フライ	にんじん、 青ねぎ	キャベツ、 たまねぎ、 もやし、 きくらげ	食パン、 ◎マーマレード、 中華めん	菜種油	721	32.2	18.4
27	金	○			○	麦ご飯 みそおでん こまつなの炒めもの さかなそぼろ	鶏肉、 うずら卵、 厚揚げ、 竹輪、 みそ、 さかなそぼろ	牛乳、 しらす干し	こまつな	こんにゃく、 ◎だいこん、 もやし、 キャベツ	精白米、 白麦、 さといも、 砂糖	菜種油	775	30.8	21.8
30	月	○			○	麦ご飯 木の葉丼 すまし汁 アーモンド入り味付煮干し	鶏肉、 ◎鶏卵、 天ぷら、 生ふ、 豆腐	牛乳、 わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 ◎しゅんぎく、 青ねぎ	たまねぎ、 干ししいたけ、 えのきたけ	精白米、 白麦、 砂糖、	菜種油	740	28.6	19.1
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※
											11月分平均栄養量		779	28.8	23.9





米



日本では、お米は昔から主食として食べられており、体と脳を動かす大切なエネルギー源になります。お米に水を加えて炊くと、やわらかくおいしいご飯になります。ご飯は、和食だけではなく、洋食や中華などいろいろなおかずに合わせることができます。

今月の給食には、福岡県産のお米を使ったシーフードリゾットが登場します。リゾットは、お米にスープのうま味をじっくりと吸わせて作る料理です。海の幸のうま味と一緒に、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）　…福岡県産、カナダ産、アメリカ産

○牛乳　…九州産

○肉類
- 牛肉　…九州産、北海道産
- 豚肉、鶏肉　…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
- ◎しゅんぎく　…西区元岡
- ◎甘夏（マーマレード）　…西区能古
- ◎のり（のりのふりかけ）　…西区姪浜

＜一部市内産使用＞
- にんじん　…西区金武
- キャベツ　…早良区入部
- 青ねぎ　…東区箱崎
- こまつな　…西区元岡

さつまいも	大分　熊本　宮崎　鹿児島　徳島
さといも	大分　熊本　愛媛
じゃがいも	北海道
にんじん	福岡市　長崎　大分　熊本　北海道　青森
たまねぎ	北海道
洗いごぼう	青森
れんこん	佐賀
洗いれんこん	佐賀
にら	福岡　大分　熊本　宮崎
パセリ	福岡　佐賀　大分
ほうれんそう	福岡　長崎　熊本
キャベツ	福岡市　福岡　大分　熊本　宮崎　群馬
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
根深ねぎ	長崎　大分　北海道
はくさい	長崎　大分　熊本　宮崎　鹿児島　長野　茨城
えのきたけ	福岡　長崎　大分　宮崎
しめじ	福岡
エリンギ	福岡
こまつな	福岡市　福岡
みずな	福岡　佐賀
もやし	福岡
みかん	福岡
りんご	青森

※　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。