2026年11月　福岡市学校給食献立表　（小呂小学校用）

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 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	栄養量 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
2	月	○			○	麦ご飯 わかめうどん 野菜炒め 姪浜のりのふりかけ	牛乳、 鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、わかめ、 豚肉、◎のりのふりかけ	精白米、白麦、 乾めん、菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ	542	20.4	12.9
4	水	○			○	麦ご飯 みそおでん こまつなの炒めもの	牛乳、 鶏肉、うずら卵、 厚揚げ、竹輪、 みそ、しらす干し	精白米、白麦、 さといも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、◎だいこん、 こまつな、もやし、 キャベツ	581	23.2	17.8
5	木	○	○		○	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	牛乳、 チーズ、鶏肉、 ツナ油漬け	ワンローフ型食パン、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、白ごま、 マヨネーズ	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	659	27.7	28.4
6	金	○	○		○	黒糖パン さけフライ 中華スープ りんご 「いいな、いい歯。」週間	牛乳、 さけフライ、豚肉	黒糖パン、 菜種油	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	629	25.2	19.6
9	月	○	○		○	麦ご飯 ★秋野菜のカレー ベーコンソテー	牛乳、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、 さつまいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 れんこん、ほうれんそう、 キャベツ、コーン	666	20.1	19.5
10	火	○			○	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	牛乳、 さんま、鶏肉、 厚揚げ、かつお節、 ★のり	精白米、白麦、 さといも、でん粉、 菜種油	かぼす果汁、こんにゃく、 にんじん、青ねぎ、 ◎だいこん、ごぼう、 たかな漬	570	22.4	18.5
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	牛乳、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	米粉パン、 さつまいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、パセリ、 たまねぎ、キャベツ、 コーン	618	25.8	20.9
12	木	○				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、 わかめ、みそ	精白米、白麦、 ノンエッグタルタルソース、 でん粉、米粉、 菜種油、砂糖、 じゃがいも	根深ねぎ、にんじん、 はくさい	544	19.9	17.6
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	牛乳、 ベーコン、チキン油漬け	おさつパン、 スパゲッティ、菜種油、 乳化ドレッシング	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	578	19.5	21.9

・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。

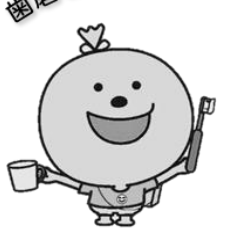
・11月の行事食は、11月7～13日の「いいな、いい歯。」週間と大相撲九州場所にちなんだ献立です。

・★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





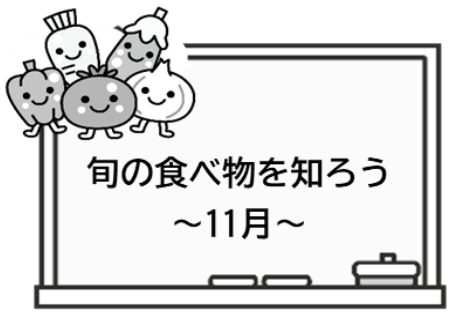
●飲み物で流し込まない

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

（小呂小）

日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き 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	栄養量 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
16	月	○			○	麦ご飯 豆腐のチゲ風 ひじきの炒め煮 納豆	牛乳、 豚肉、豆腐、 みそ、天ぷら、 ひじき、納豆	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	しらたき、にら、 にんじん、◎だいこん、 はくさい、キムチ漬、 キャベツ	546	20.6	15.0
17	火		○		○	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	牛乳、 牛肉、だいず、 鶏肉、◎鶏卵	背割りコッペパン、 菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、ほうれんそう	616	26.6	24.3
18	水	○			○	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	牛乳、 豚肉、いか、 天ぷら、 きびなご米粉フライ	食パン、 ◎マーマレード、 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	575	25.7	15.4
19	木	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳、 牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム、 ヨーグルト	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり	722	21.1	24.1
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	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉	ミルクねじりパン、 じゃがいも、菜種油、 ビーフン、ごま油	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	594	23.7	18.5
24	火	○			○	麦ご飯 高野豆腐のうま煮 こまツナサラダ	牛乳、 鶏肉、高野豆腐、 竹輪、ツナ油漬け	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、たけのこ、 干ししいたけ、 ◎しょうが、こまつな、 キャベツ、コーン	613	22.9	21.5
25	水	○	○		○	ぶどうねじりパン ★さばのラビゴットソースかけ ポトフ	牛乳、 さば、鶏肉、 ベーコン	ぶどうねじりパン、 菜種油、砂糖、 でん粉、じゃがいも	たまねぎ、トマト、 にんじん、キャベツ	671	27.0	28.9
26	木	○	○		○	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	牛乳、 ベーコン、ほたて貝柱、 えび、チキン油漬け	キャロットパン、 精白米、菜種油	にんじん、パセリ、 たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、コーン、 プチ洋なしゼリー	558	20.1	19.1
27	金	○			○	麦ご飯 ししゃもフライ ちゃんこ 大相撲九州場所 みかん	牛乳、 ししゃもフライ、 鶏肉、鶏肉だんご	精白米、白麦、 菜種油、さといも	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、みかん	600	23.4	15.9
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	牛乳、 鶏肉、◎鶏卵、 天ぷら、生ふ、 豆腐、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	にんじん、◎しゅんぎく、 たまねぎ、干ししいたけ、 青ねぎ、えのきたけ	578	23.2	16.9
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※
									11月分平均栄養量	603	23.1	19.8



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。

2026年11月　福岡市学校給食献立表　（小呂中学校用）

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 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	栄養量 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
2	月	○			○	麦ご飯 わかめうどん 野菜炒め 姪浜のりのふりかけ	牛乳、 鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、わかめ、 豚肉、◎のりのふりかけ	精白米、白麦、 乾めん、菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ	711	25.1	14.6
4	水	○			○	麦ご飯 みそおでん こまつなの炒めもの さかなそぼろ	牛乳、 鶏肉、うずら卵、 厚揚げ、竹輪、 みそ、しらす干し、 さかなそぼろ	精白米、白麦、 さといも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、◎だいこん、 こまつな、もやし、 キャベツ	775	30.8	21.8
5	木	○	○		○	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	牛乳、 チーズ、鶏肉、 ツナ油漬け	ワンローフ型食パン、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、白ごま、 マヨネーズ	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	810	33.3	33.3
6	金	○	○		○	黒糖パン さけフライ 中華スープ りんご 「いいな、いい歯。」週間	牛乳、 さけフライ、豚肉	黒糖パン、 菜種油	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	791	30.7	22.9
9	月	○	○		○	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	牛乳、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン、 豆乳パンナコッタ	精白米、白麦、 さつまいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 れんこん、ほうれんそう、 キャベツ、コーン	856	24.1	24.1
10	火	○			○	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	牛乳、 さんま、鶏肉、 厚揚げ、かつお節、 ★のり	精白米、白麦、 さといも、でん粉、 菜種油	かぼす果汁、こんにゃく、 にんじん、青ねぎ、 ◎だいこん、ごぼう、 たかな漬	781	30.2	24.8
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	牛乳、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	米粉パン、 さつまいも、菜種油、 小麦粉、バター、 ココア	にんじん、パセリ、 たまねぎ、キャベツ、 コーン	825	32.9	25.5
12	木	○				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、 わかめ、みそ	精白米、白麦、 ノンエッグタルタルソース、 でん粉、米粉、 菜種油、砂糖、 じゃがいも	根深ねぎ、にんじん、 はくさい	709	24.8	21.0
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	牛乳、 ベーコン、チキン油漬け	おさつパン、 スパゲッティ、菜種油、 乳化ドレッシング	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	751	24.7	26.9

・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。

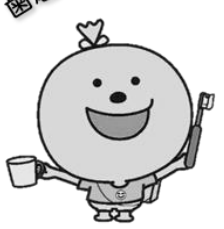
・11月の行事食は、11月7～13日の「いいな、いい歯。」週間と大相撲九州場所にちなんだ献立です。

・★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

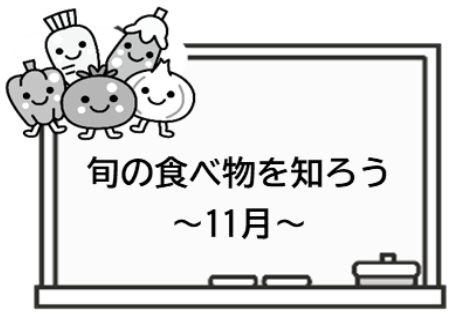
●飲み物で流し込まない

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

（小呂中）

日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き 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	栄養量 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
16	月	○			○	麦ご飯 豆腐のチゲ風 ひじきの炒め煮 納豆	牛乳、 豚肉、豆腐、 みそ、天ぷら、 ひじき、納豆	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	しらたき、にら、 にんじん、◎だいこん、 はくさい、キムチ漬、 キャベツ	716	26.2	17.5
17	火		○		○	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	牛乳、 牛肉、だいず、 鶏肉、◎鶏卵	背割りコッペパン、 菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、ほうれんそう	774	32.8	29.6
18	水	○			○	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	牛乳、 豚肉、いか、 天ぷら、 きびなご米粉フライ	食パン、 ◎マーマレード、 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	718	32.0	18.4
19	木	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳、 牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム、 ヨーグルト	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり	906	25.7	29.3
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	牛乳、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉、チーズ	ミルクねじりパン、 じゃがいも、菜種油、 ビーフン、ごま油	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	784	31.6	25.6
24	火	○			○	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	牛乳、 鶏肉、高野豆腐、 竹輪、ツナ油漬け、 昆布とお茶のふりかけ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、たけのこ、 干ししいたけ、 ◎しょうが、こまつな、 キャベツ、コーン	797	28.5	25.7
25	水	○	○		○	ぶどうねじりパン ★さばのラビゴットソースかけ ポトフ	牛乳、 さば、鶏肉、 ベーコン	ぶどうねじりパン、 菜種油、砂糖、 でん粉、じゃがいも	たまねぎ、トマト、 にんじん、キャベツ	850	33.4	35.0
26	木	○	○		○	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	牛乳、 ベーコン、ほたて貝柱、 えび、チキン油漬け	キャロットパン、 精白米、菜種油	にんじん、パセリ、 たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、コーン、 プチ洋なしゼリー、 プチりんごゼリー	749	25.0	24.3
27	金	○			○	麦ご飯 ししゃもフライ ちゃんこ〈大相撲九州場所〉 みかん	牛乳、 ししゃもフライ、 鶏肉、鶏肉だんご	精白米、白麦、 菜種油、さといも	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、みかん	779	29.7	19.4
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	牛乳、 鶏肉、◎鶏卵、 天ぷら、生ふ、 豆腐、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	にんじん、◎しゅんぎく、 たまねぎ、干ししいたけ、 青ねぎ、えのきたけ	735	28.1	19.0
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。									福岡市小学校給食摂取基準	770	25.0～ 38.5※	17.1～ 25.7※
									11月分平均栄養量	780	28.9	24.1





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。