

2025年6月 福岡市学校給食献立表⑥ [中学校(学校給食センター)]

福岡市教育委員会

日	曜	はし	牛乳	献立名	主 な 材 料						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			
2	月	○	○	麦ご飯 ▼姪浜味付けのり チャプチェ ◀世界の料理(韓国) わかめスープ いかのマヨネーズあえ	豚肉 鶏肉 いか	牛乳 のり わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ エリンギ きくらげ しょうが にんにく 干しいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ	米 白麦 緑豆春雨 砂糖	白ごま 菜種油 ごま油 マヨネーズ	715	25.9	21.1
3	火	●	●	食パン ♥▼能古島産甘夏マーマレード 照り焼きミートボール 野菜のスープ煮 ♥ミニトマト	チキンボール ベーコン	牛乳	人参 ミニトマト	玉ねぎ コーン	食パン マーマレード 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	813	34.9	28.8
4	水	○	○	麦ご飯 きびなご磯辺フライ がんもどきの五目煮 しらすあえ	鶏肉 がんもどき	牛乳 きびなご 磯辺フライ しらす干し わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	764	32.5	23.6
5	木	○	○	チーズツイスト ♥スパゲッティミートソース ♥ごぼうサラダ みかんジュース	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン ごぼう みかんジュース	チーズツイスト スパゲッティ	菜種油 白ごま マヨネーズ	794	30.4	29.4
6	金	○	○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 みそ汁 もやしの梅おかかあえ 大豆昆布 ◀歯と口の健康週間	豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節 大豆昆布	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり 梅干し	米 白麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	703	32.7	18.7
9	月	○	○	麦ご飯 シュウマイ・二杯酢 中華スープ 厚揚げのオイスターソース炒め	シュウマイ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 青ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ しょうが にんにく	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	706	25.9	20.8
10	火	○	○	麦ご飯 ♥あじの南蛮漬 鳴門煮 ◀郷土料理(徳島県) きゅうりの塩もみ	あじ唐揚げ 豚肉 いか ちくわ	牛乳 茎わかめ	人参	玉ねぎ レモン こんにゃく たけのこ きゅうり	米 白麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	700	31.1	17.1
11	水	●	●	ミルククレセントロールパン 鶏肉の照り焼き ♥ラタトゥイユ ◀世界の料理(フランス) コーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり コーン	ミルククレセント ロールパン 砂糖	菜種油	735	35.6	31.9
12	木	○	○	沖縄献立 麦ご飯 抹茶ふりかけ ◎もずくとえびのかき揚げ ♥ゴーヤチャンプルー ♥パインアップル	えび かまぼこ 豚肉 鶏卵 豆腐 かつお節	牛乳 もずく	抹茶ふりかけ 人参	玉ねぎ にがうり キャベツ もやし パインアップル	米 白麦 小麦粉 でん粉	菜種油	777	29.7	24.1
13	金	○	○	横割り丸パン スライスチーズ ハンバーグ コンソメスープ 粉ふきいも	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	横割り丸パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	菜種油	725	33.6	29.9
16	月	○	○	麦ご飯 ♥キーマカレー 寒天サラダ ピーチゼリー	鶏肉 大豆 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳 こんにゃく寒天 わかめ	人参	玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり ピーチゼリー	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	798	24.8	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。
また、糖尿病等で食事制限を必要とされるお子様については、使用する食材料、量を表記した「基準献立表」を作成しています。
ご利用の方は、学校にお申し出ください。なお、詳細献立表につきましては、「福岡市学校給食 詳細献立表」で検索してください。

○ ♥ 季節の料理や野菜・果物 ○ ☺ 生徒が考えた献立 ○ ▼ 福岡地場産品使用献立 ○ 牛乳は○200mL ●300mLで表示しています。

<新献立・DHAをとりう!テスト前のさばカレーについて>

昨年度の第15回学校給食コンテストで、優秀賞を受賞した野間中学校3年生 松尾 陸士さんの「DHAをとりう!テスト前のさばカレー」を給食用にアレンジしたものです。

今月の食材の予定産地

- 主食 麦ご飯、米粉パン…福岡県産
パン…カナダ、アメリカ産小麦粉
- 牛乳 九州産
- 肉類 鶏肉、豚肉…九州産

○主な野菜類

種 類	主 な 産 地	種 類	主 な 産 地	種 類	主 な 産 地
玉ねぎ	佐賀、長崎、熊本、鹿児島、島根、兵庫	ミニトマト	熊本、長崎、宮崎、鹿児島	じゃがいも	長崎、熊本、佐賀
キャベツ	熊本、大分、宮崎、鹿児島、福岡	人 参	長崎、熊本、大分、宮崎	しょうが	長崎、熊本、高知
ごぼう	熊本、鹿児島、宮崎、大分、青森	チンゲンサイ	福岡、大分、佐賀、熊本	なす	福岡、熊本、大分
きゅうり	佐賀、福岡、宮崎、熊本、鹿児島	パセリ	福岡、大分、佐賀、長野	青ねぎ	福岡
にら	大分、宮崎、福岡、熊本、長崎	ピーマン	鹿児島、宮崎、大分	小松菜	福岡

※生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県内産、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。

日	曜	はし	牛乳	献立名	主 な 材 料						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			
17	火	○	○	キャロットパン 春巻 鶏肉のフォー ←世界の料理(ベトナム) アーモンドサラダ	鶏肉	牛乳	青ねぎ 人参	春巻 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが レモン キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン ビーフン 砂糖	菜種油 アーモンド	826	26.0	36.3
18	水	○	○	麦ご飯 さばのさっぱり煮 肉じゃが 和風あえ	さば 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	しょうが こんにゃく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	798	32.4	27.7
19	木	○	○	背割り米粉パン ウインナーソーテー ポテトスープ キャベツソーテー 一食フィッシュ	ポークウインナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 一食フィッシュ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	724	34.0	31.5
20	金	○	○	麦ご飯 ☺かけチャイナ炒飯 すまし汁 ツナと春雨のサラダ	豚肉 炒り卵 かに風味かまぼこ 鶏肉 豆腐 ツナ油漬け	牛乳 わかめ	青ねぎ 人参	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 緑豆春雨 砂糖	菜種油	708	31.1	19.0
23	月	○	○	麦ご飯 ☺DHAをとろう! ←新献立 テスト前のさばカレー 野菜ソーテー パイン&フルーツゼリー	さば水煮 大豆 ロースハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン パインアップル フルーツゼリー	米 白麦	菜種油 バター	804	30.5	22.5
24	火	○	○	麦ご飯 レバーとじゃがいもの しょうゆがらめ つみれ汁 キャベツの塩昆布あえ	鶏レバーの から揚げ たちつみれ	牛乳 わかめ 昆布	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	704	27.4	20.4
25	水	○	○	黒糖パン 五目卵焼き 炒めビーフン ヨーグルト	五目卵焼き 豚肉 いか てんぷら	牛乳 ヨーグルト	人参 青ねぎ	玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ きくらげ にんにく	黒糖パン ビーフン	菜種油	701	33.0	22.8
26	木	○	○	麦ご飯 テジプルコギ ←世界の料理(韓国) 中華風コーンスープ ツナドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ もやし しょうが にんにく りんご コーン 干しいたけ キャベツ きゅうり レモン	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま	716	29.0	22.7
27	金	●	●	←姉妹都市献立(アトランタ) コーングリッツパン ←新献立 メープルジャム フライドチキン ポークビーンズ コールスロー	フライドチキン 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン レモン	コーングリッツパン メープルジャム じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	863	39.9	34.9
30	月	○	○	麦ご飯 いわしの甘露煮 豆腐のうま煮 野菜の甘酢漬	いわしの甘露煮 豆腐 豚肉	牛乳	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	753	33.7	23.9
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。					6月分平均栄養量						754	31.1	25.1
					福岡市学校給食摂取基準						770	25.0~ 38.5**	17.1~ 25.7**

・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。

センター給食
Q&A
みなさんの
素朴な疑問に
お答えします!



学校給食コンテストって何ですか？

学校給食コンテストとは・・・



福岡市内の中学校・特別支援学校(中学部・高等部)の生徒のみなさんに給食のメニューを考えてもらう取り組みで、今年度で16回目となります。
 優秀作品は給食に登場する予定になっていますので、ふるってご応募ください！応募用紙は6月下旬に学校へ配布予定です。
 学校給食コンテストの作品は、献立表に☺マークをつけてお知らせしているので、チェックしてみてくださいね。

福岡市とアトランタ市は姉妹都市締結から今年で20周年を迎えます！

アトランタ市は福岡市と同じ北緯33度に位置し、コカ・コーラなどの大企業が本社を置く、アメリカ南東部の商業・経済の中心地です。
 今月の給食で登場するアメリカ料理「コーングリッツパン」と「ポークビーンズ」などを楽しみながら、アメリカの雰囲気を味わってくださいね。

