

2025年7月 福岡市学校給食献立表①
〔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			
1	火	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き みそ汁 鶏ささみの梅おかかあえ	さば 豆腐 油揚げ みそ チキン水煮 かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 梅干し	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	707	32.9	21.6
2	水	●	●	パインパン 鶏肉の照り焼き 野菜のスープ煮 海藻サラダ	鶏肉 ベーコン ツナ油漬け	牛乳 海藻ミックス	人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パインパン 砂糖 じゃがいも	菜種油	837	36.9	34.4
3	木	○	○	麦ご飯 親子丼 すまし汁 七タゼリー	鶏肉 鶏卵 豆腐 魚そうめん	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 七タゼリー	米 白麦 砂糖 焼きふ	菜種油	699	28.9	15.9
4	金	●	●	チーズツイスト コロッケ ミネストローネ アーモンドドレッシングサラダ	鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	チーズツイスト 野菜コロッケ マカロニ じゃがいも 砂糖	菜種油 アーモンド	767	28.4	30.5
7	月	○	○	麦ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) 中華スープ ツナと春雨のサラダ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが えのきたけ	米 白麦 砂糖 でん粉 緑豆春雨	菜種油	696	29.4	20.1
8	火	○	○	麦ご飯 ♥あじフライ・卓上中濃ソース 高野豆腐のうま煮 キャベツの塩昆布あえ	あじフライ 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	805	35.0	24.6
9	水	○	○	麦ご飯 和風ハンバーグ ♥とうがんのスープ ひじきの炒め煮	ポーク ハンバーグ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく とうがん 干しいたけ キャベツ	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	694	27.1	22.2
10	木	●	●	食パン ♥なすのミートソース煮 チキンサンド ♥シークワーサーゼリー	豚肉 大豆 白花豆 白いんげん豆 チキン水煮	牛乳	人参 トマト	なす 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン シークワーサー ゼ	食パン マカロニ 砂糖	菜種油 マヨネーズ	812	33.4	29.8

○ 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。

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 産 地	種 類	主 産 地	種 類	主 産 地
玉ねぎ	佐賀、長崎、熊本、島根、兵庫、愛媛	なす	熊本、大分、福岡、佐賀	青ねぎ	福岡、大分、佐賀
キャベツ	熊本、大分、福岡、鹿児島、宮崎、群馬	人参	長崎、熊本、青森	とうがん	鹿児島、岡山、長崎
きゅうり	熊本、福岡、佐賀、長崎、宮崎、大分	しょうが	長崎、熊本、高知	小松菜	福岡、長崎
じゃがいも	長崎、佐賀、熊本、青森、北海道	ピーマン	大分、熊本、佐賀		

※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			
11	金	○	○	麦ご飯 いわしのしょうが煮 がんとどきの五目煮 和風あえ	いわしのしょうが煮 鶏肉 がんとどき かつお節	牛乳 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	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	749	31.0	23.5
14	月	○	○	背割り米粉パン ウインナーソーテ コーンスープ キャベツソーテ ー食フィッシュアーモンド	ボークウインナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 ー食フィッシュ アーモンド		玉ねぎ コーン キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	748	34.1	31.1
15	火	○	○	麦ご飯 揚げぎょうざ 卵入り酸辣湯(サンラータン) ＜世界の料理(中国)＞ もやしのあえもの	豚肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	ぎょうざ 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ しょうが もやし	米 白麦 緑豆春雨 でん粉 砂糖	菜種油	694	23.3	20.6
16	水	○	○	キャロットパン ジャージャー麺 ＜世界の料理(中国)＞ ツナドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 みそ ツナ油漬け	牛乳 ヨーグルト	人参 青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	キャロットパン スパゲッティ 砂糖	菜種油 ごま油	813	33.3	31.1
17	木	○	○	麦ご飯 ♥夏野菜のカレー 野菜ソーテ パイン&ココナッツミルクゼリー	鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	おくら トマト かぼちゃ 人参	なす 玉ねぎ にんにく キャベツ エリンギ コーン パインアップル ココナッツ ミルクゼリー	米 白麦	菜種油	742	25.3	16.5
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。					7 月 分 平 均 栄 養 量						751	30.7	24.8
					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。

給食での「おいしく減塩」の工夫

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、生活習慣病にかかるリスクを高め、将来の健康に影響します。また、子どものころから濃い味に慣れてしまうと、大人になってからうす味にすることは難しいため、日ごろから減塩を意識することが大切です。

福岡市の給食では、さば節・昆布・煮干しなどを使って、だしをとっています。だしのうま味や素材の味を生かすことで、塩分を控えてもおいしく食べることができます。

また、カレー粉などの香辛料やレモン果汁などの酸味を使うと、他の調味料を減らすこともできます。給食の献立を参考にして、家庭でも減塩を心がけましょう。

7月の献立「すまし汁」



たっぷりの昆布とさば節で
とっただしに魚そうめんの
うまみが加わって、
おいしい汁物になります。

夏の食生活について知ろう

①1日3食きちんと食べよう

暑いからといって、食事の回数や量を減らしてしまうと、栄養不足につながります。1日に必要な栄養量を補うため、3回の食事をきちんととりましょう。

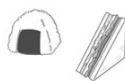
特に朝食は1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。しっかり食べましょう。



②栄養バランスのとれた食事をしよう

主食・主菜・副菜をそろえた食事内容になるよう心がけましょう。

主 食 … ご飯・パン・
麺類など



主 菜 … 魚・肉・
卵・大豆など



副菜・汁物 … 野菜・海藻・
果物など



③おやつを食べ過ぎに注意しよう



おやつを食べ過ぎると食事が入らなくなったり、肥満の原因になったりします。時間や量を考えて食べましょう。

また、甘い清涼飲料水を飲み過ぎたり、アイスクリームなどを食べ過ぎたりすると、糖質のとり過ぎになり、体が疲れやすくなります。日常的な水分補給は、お茶や水などで行いましょう。

