

2025年8月・9月 福岡市学校給食献立表④  
[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<br>(kcal) |
|    |   |    |    |                                                                     | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                   | 牛乳・小魚<br>海藻           | 緑黄色野菜            | その他の野菜<br>果物                                           | 穀類・いも類<br>砂糖                  | 油 脂                              | たんぱく質<br>(g)    |
| 28 | 木 |    | ○  | 麦ご飯<br>ハヤシライス<br>小松菜ソテー<br>パイン&ピーチ                                  | 豚肉<br>チキンウインナー                   | 牛乳<br>脱脂粉乳            | 人参<br>トマト<br>小松菜 | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>キャベツ<br>コーン<br>パインアップル<br>黄桃 | 米<br>白麦<br>砂糖                 | 菜種油                              | 744             |
| 29 | 金 | ○  | ○  | ワンローフ型食パン<br>ビーンズスプレッド<br>春巻<br>シャン・カウスエ<br>コールスロー<br>姉妹都市(ヤンゴン)    | 鶏肉                               | 牛乳                    | 青ねぎ<br>トマト<br>人参 | 春巻<br>玉ねぎ<br>もやし<br>にんにく<br>キャベツ<br>コーン<br>レモン         | ワンローフ型<br>食パン<br>ビーフン         | ビーンズスプレッド<br>菜種油<br>白ごま<br>マヨネーズ | 859             |
| 1  | 月 |    | ○  | 防災を考える献立<br>麦ご飯<br>防災対応レトルトカレー<br>ももとりんごのゼリー<br>大豆昆布                | 大豆昆布                             | 牛乳                    |                  | レトルトカレー<br>ももとりんごの<br>ゼリー                              | 米<br>白麦                       |                                  | 762             |
| 2  | 火 |    | ●  | パインパン<br>豚肉のマリネ焼き<br>ポトフ<br>ツナドレッシングサラダ                             | 豚肉<br>鶏肉<br>ツナ油漬け                | 牛乳                    | 人参<br>ピーマン       | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン                             | パインパン<br>砂糖<br>じゃがいも          | 菜種油                              | 796             |
| 3  | 水 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>▼姪浜のり梅ふりかけ<br>さばの南蛮漬<br>♥とうがんと肉団子のスープ<br>もやしと小松菜のあえもの<br>新献立 | さば唐揚げ<br>チキンボール<br>かつお節          | 牛乳<br>のり梅ふりかけ         | 人参<br>みずな<br>小松菜 | 玉ねぎ<br>レモン<br>とうがん<br>えのきたけ<br>もやし                     | 米<br>白麦<br>砂糖                 | 菜種油                              | 758             |
| 4  | 木 |    | ○  | 背割り米粉パン<br>ウインナーソテー<br>コーンスープ<br>キャベツソテー<br>一食フィッシュ                 | ポークウインナー<br>鶏肉                   | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>一食フィッシュ |                  | 玉ねぎ<br>コーン<br>キャベツ                                     | 背割り米粉パン<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも | 菜種油                              | 724             |
| 5  | 金 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>いわしの辛みそ煮<br>☺パクパクうま煮<br>甘酢あえ                                 | いわし<br>みそ<br>鶏肉<br>高野豆腐<br>ロースハム | 牛乳<br>昆布              | にら<br>人参         | にんにく<br>しめじ<br>えのきたけ<br>きゅうり<br>キャベツ                   | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉<br>緑豆春雨  | 菜種油                              | 722             |
| 8  | 月 |    | ●  | ミルククレセントロールパン<br>和風スパゲッティ<br>チキンサラダ<br>▼能古島産甘夏ゼリー                   | ベーコン<br>チキン水煮                    | 牛乳                    | 人参<br>小松菜        | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン<br>甘夏ゼリー   | ミルククレセント<br>ロールパン<br>スパゲッティ   | 菜種油<br>マヨネーズ                     | 764             |
| 9  | 火 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>きびなごフライ・卓上中濃ソース<br>肉じゃが<br>きゅうりの塩もみ                          | 豚肉                               | 牛乳<br>きびなごフライ         | 人参<br>さやいんげん     | こんにゃく<br>玉ねぎ<br>きゅうり                                   | 米<br>白麦<br>じゃがいも<br>砂糖        | 菜種油                              | 731             |
| 10 | 水 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>五目卵焼き<br>豆腐の中華煮<br>もやしの梅おかかあえ                                | 五目卵焼き<br>豚肉<br>豆腐<br>かつお節        | 牛乳                    | 人参<br>にら         | 玉ねぎ<br>たけのこ<br>にんにく<br>もやし<br>きゅうり<br>梅干し              | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉          | 菜種油                              | 717             |
| 11 | 木 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>揚げ鶏のレモン風味<br>すまし汁<br>キャベツの塩昆布あえ                              | 鶏肉<br>豆腐<br>かまぼこ                 | 牛乳<br>わかめ<br>昆布       | 青ねぎ              | レモン<br>えのきたけ<br>きゅうり<br>キャベツ                           | 米<br>白麦<br>小麦粉<br>でん粉<br>砂糖   | 菜種油<br>白ごま<br>ごま油                | 703             |

- 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    | 主な産地                  | 種 類   | 主な産地     | 種 類       | 主な産地        |
|--------|-----------------------|-------|----------|-----------|-------------|
| にら     | 大分、宮崎、福岡、熊本、長崎、高知、北海道 | しょうが  | 長崎、熊本、高知 | 人参        | 北海道         |
| きゅうり   | 佐賀、熊本、福岡、宮崎、鹿児島、大分    | ピーマン  | 大分、熊本、佐賀 | 玉ねぎ       | 北海道         |
| チンゲンサイ | 熊本、福岡、大分、佐賀、長野        | キャベツ  | 熊本、大分、群馬 | 小松菜       | 福岡          |
| パセリ    | 福岡、大分、佐賀、熊本、長野        | なす    | 熊本、福岡、佐賀 | みずな       | 福岡          |
| 赤ピーマン  | 高知、宮崎、鹿児島             | 青ねぎ   | 福岡、大分    | シャインマスカット | 福岡、大分、山梨、長野 |
| とうがん   | 鹿児島、長崎、岡山             | じゃがいも | 北海道      |           |             |

※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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g)   | 脂質<br>(g)      |
|                                 |   |    |    |                                                                                | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                        | 牛乳・小魚<br>海藻          | 緑黄色野菜                       | その他の野菜<br>果物                                   | 穀類・いも類<br>砂糖                            | 油 脂               |                 |                |                |
| 12                              | 金 | ○  | ○  | キャロットパン<br>焼きそば<br>海藻サラダ<br>みかんジュース                                            | 豚肉<br>いか<br>てんぷら<br>ツナ油漬け                             | 牛乳<br>あおのり<br>海藻ミックス | 人参<br>青ねぎ                   | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>きくらげ<br>きゅうり<br>みかんジュース  | キャロットパン<br>ちゃんぽんめん<br>砂糖                | 菜種油               | 757             | 29.7           | 27.8           |
| 16                              | 火 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>もずく丼 <div>新献立</div> <div>郷土料理(沖縄県)</div><br>みそ汁<br>野菜の甘酢漬               | 豚肉<br>鶏卵<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ                           | 牛乳<br>もずく<br>わかめ     | 人参<br>青ねぎ                   | 玉ねぎ<br>しめじ<br>しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり             | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも           | 菜種油<br>ごま油        | 711             | 30.0           | 20.1           |
| 17                              | 水 |    | ○  | 柏型ミルクパン<br>チキンケバブ <div>世界の料理(トルコ)</div><br>レンズ豆のスープ <div>新献立</div><br>アーモンドサラダ | 鶏肉<br>ベーコン<br>レンズ豆                                    | 牛乳<br>ヨーグルト          | 人参<br>パセリ                   | 玉ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン             | 柏型ミルクパン<br>砂糖<br>じゃがいも                  | 菜種油<br>アーモンド      | 715             | 34.0           | 30.1           |
| 18                              | 木 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>☺鶏肉の香味炒め<br>中華スープ<br>きゅうりとわかめの酢の物                                       | 鶏肉<br>ちくわ<br>豚肉                                       | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>ピーマン<br>チンゲンサイ        | 玉ねぎ<br>しょうが<br>えのきたけ<br>干しいたけ<br>にんにく<br>きゅうり  | 米<br>白麦<br>砂糖                           | 菜種油<br>ごま油<br>白ごま | 695             | 32.3           | 19.3           |
| 19                              | 金 |    | ○  | 食パン<br>いちごジャム<br>♥さけフライ<br>♥かぼちゃスープ<br>チキンドレッシングサラダ                            | さけフライ<br>ベーコン<br>チキン水煮                                | 牛乳<br>脱脂粉乳           | 人参<br>かぼちゃ                  | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン                     | 食パン<br>いちごジャム<br>小麦粉<br>砂糖              | 菜種油<br>バター        | 853             | 35.9           | 31.0           |
| 22                              | 月 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>さばのぬかみそ炊き <div>郷土料理(福岡県)</div><br>豚肉とごぼうの炒り煮<br>ごまドレッシングサラダ             | さば<br>豚肉<br>ツナ油漬け                                     | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>さやいんげん                | しょうが<br>こんにやく<br>たけのこ<br>ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり   | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉                    | 菜種油<br>白ごま<br>ごま油 | 786             | 33.4           | 29.9           |
| 24                              | 水 |    | ○  | 横割りミルク丸パン<br>スライスチーズ<br>照り焼きハンバーグ<br>ミネストラスープ <div>世界の料理(イタリア)</div><br>粉ふさいも  | ポークハンバーグ<br>鶏肉                                        | 牛乳<br>チーズ            | 人参<br>トマト<br>パセリ            | キャベツ<br>玉ねぎ                                    | 横割りミルク丸パン<br>砂糖<br>でん粉<br>マカロニ<br>じゃがいも | 菜種油               | 762             | 34.8           | 30.0           |
| 25                              | 木 |    | ○  | 麦ご飯<br>チキンカレー<br>フレンチサラダ<br>♥シャインマスカット                                         | 鶏肉<br>ロースハム                                           | 牛乳<br>脱脂粉乳           | 人参                          | 玉ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>シャインマスカット       | 米<br>白麦<br>じゃがいも<br>砂糖                  | 菜種油               | 761             | 26.8           | 20.2           |
| 26                              | 金 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>レバーと大豆のから揚げ<br>太平燕(タイピーエン) <div>郷土料理(熊本県)</div><br>たかなの油炒め              | 鶏レバーの<br>から揚げ<br>大豆<br>豚肉<br>いか<br>えび<br>うずら卵<br>かつお節 | 牛乳<br>しらす干し          | 人参<br>チンゲンサイ<br>たかな漬        | 玉ねぎ<br>キャベツ                                    | 米<br>白麦<br>小麦粉<br>緑豆春雨                  | 菜種油               | 731             | 32.7           | 21.7           |
| 29                              | 月 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>♥あじの香味ソースかけ<br>がんもどきの五目煮<br>和風あえ                                        | あじ<br>鶏肉<br>がんもどき<br>かつお節                             | 牛乳<br>わかめ            | 青ねぎ<br>人参<br>さやいんげん         | 玉ねぎ<br>こんにやく<br>しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり           | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも           | 菜種油<br>ごま油        | 711             | 33.6           | 20.1           |
| 30                              | 火 |    | ○  | 黒糖パン<br>♥☺夏野菜と大豆の<br>ミートソース煮<br>こまつなサラダ<br>ヨーグルト                               | 豚肉<br>大豆<br>ツナ油漬け                                     | 牛乳<br>ヨーグルト          | ピーマン<br>赤ピーマン<br>トマト<br>小松菜 | なす<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>にんにく<br>キャベツ<br>コーン<br>レモン | 黒糖パン<br>砂糖                              | 菜種油<br>マヨネーズ      | 789             | 35.1           | 33.5           |
| 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。 |   |    |    |                                                                                | 8 月 ・ 9 月 分 平 均 栄 養 量                                 |                      |                             |                                                |                                         |                   | 752             | 31.1           | 25.4           |
|                                 |   |    |    |                                                                                | 福 岡 市 学 校 給 食 摂 取 基 準                                 |                      |                             |                                                |                                         |                   | 770             | 25.0～<br>38.5※ | 17.1～<br>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!

なぜ、食べ残しが多い和食のおかず(煮物・大豆料理等)を出すの？



給食の献立は、和食・洋食・中華風など、様々な料理を取り入れています。  
中でも和食のおかずは、脂質が少なく、野菜や豆製品を使ったおかずが多いため、不足しがちな食物繊維やカルシウムを摂取でき、体に優しい要素がたくさんあります。  
また、日本の伝統的な食事を学ぶとともに季節を感じてもらうため、行事食や季節感のある和食のおかずも出すようにしています。  
苦手なおかずが出た日も、味わって食べてみてくださいね。