

# 2025年10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<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        |                 |              |           |
| 1  | 水 |    | ○  | ほうれんそうパン<br>♥きのこスパゲッティ<br>ツナドレッシングサラダ<br>パイン＆ピーチ         | ベーコン<br>ツナ油揚げ                          | 牛乳                   | 人参                | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>しめじ<br>エリンギ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン<br>パインアップル<br>黄桃 | ほうれんそうパン<br>スパゲッティ<br>砂糖            | 菜種油        | 831             | 26.7         | 32.9      |
| 2  | 木 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>さばの塩焼き<br>豆腐のうま煮<br>ひじきの炒め煮                       | さば<br>豆腐<br>豚肉<br>油揚げ                  | 牛乳<br>ひじき            | 人参<br>青ねぎ         | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>しょうが<br>キャベツ                                                | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉                | 菜種油        | 838             | 41.3         | 27.9      |
| 3  | 金 |    | ○  | 米粉パン<br>♥♥いちじくジャム<br>鶏肉のマリネ焼き<br>じゃがいものトマト煮<br>コールスロー    | 鶏肉<br>ベーコン                             | 牛乳                   | 人参<br>ピーマン<br>トマト | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                                                         | 米粉パン<br>いちじくジャム<br>砂糖<br>じゃがいも      | 菜種油        | 725             | 31.9         | 25.4      |
| 6  | 月 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>たかなそぼろ丼<br>もずくスープ<br>月見団子<行事食(中秋の名月)>             | 豚肉<br>鶏卵<br>鶏肉<br>豆腐<br>かまぼこ           | 牛乳<br>もずく            | たかな漬<br>人参<br>青ねぎ | にんにく<br>玉ねぎ<br>干しいたけ<br>えのきたけ                                               | 米<br>白麦<br>砂糖<br>白玉もち<br>でん粉        | 菜種油<br>白ごま | 803             | 33.0         | 18.6      |
| 7  | 火 |    | ○  | ミルクねじりパン<br>ボークシチュー<br>野菜ソテー<br>♥洋なしタルト                  | 豚肉<br>チキンウインナー                         | 牛乳                   | 人参                | 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                                       | ミルクねじりパン<br>じゃがいも<br>洋なしタルト         | 菜種油        | 791             | 30.3         | 28.4      |
| 8  | 水 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>♥◎きのこのかき揚げ・天つゆ<br>♥のっぺい汁<郷土料理(新潟県)><br>もやしの梅おかかあえ | 鶏肉<br>厚揚げ<br>かつお節                      | 牛乳                   | 人参<br>青ねぎ         | 玉ねぎ<br>しめじ<br>えのきたけ<br>干しいたけ<br>大根<br>ごぼう<br>もやし<br>きゅうり<br>梅干し             | 米<br>白麦<br>小麦粉<br>でん粉<br>さといも<br>砂糖 | 菜種油        | 710             | 22.0         | 18.0      |
| 9  | 木 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>いわしの煮付<br>大豆の五目煮<br>キャベツとわかめの煮びたし                 | いわし<br>豚肉<br>大豆<br>てんぷら<br>油揚げ<br>かつお節 | 牛乳<br>昆布<br>わかめ      | 人参<br>さやいんげん      | しょうが<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>キャベツ                                                | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉                | 菜種油        | 781             | 37.2         | 21.5      |
| 10 | 金 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>油淋鶏(ユーリンチー)<br><世界の料理(中国)><br>中華スープ<br>小松菜の炒めもの   | 鶏肉<br>豚肉                               | 牛乳<br>しらす干し          | 人参<br>青ねぎ<br>小松菜  | しょうが<br>にんにく<br>根深ねぎ<br>玉ねぎ<br>えのきたけ<br>干しいたけ<br>もやし                        | 米<br>白麦<br>小麦粉<br>でん粉<br>砂糖         | 菜種油<br>ごま油 | 764             | 30.3         | 22.9      |
| 14 | 火 |    | ○  | 柏型ミルクパン<br>チリコンカーン<世界の料理(メキシコ)><br>じゃがいもと卵のスープ<br>ヨーグルト  | 豚肉<br>大豆<br>鶏肉<br>鶏卵                   | 牛乳<br>ヨーグルト          | 人参                | 玉ねぎ<br>にんにく                                                                 | 柏型ミルクパン<br>じゃがいも<br>でん粉             | 菜種油        | 742             | 36.9         | 25.3      |
| 15 | 水 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>ショウロンボウ・二杯酢<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>♥大学芋              | ショウロンボウ<br>豚肉                          | 牛乳                   | 人参<br>小松菜         | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>エリンギ<br>にんにく                                                 | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉<br>さつまいも       | 菜種油<br>黒ごま | 809             | 26.8         | 20.6      |
| 16 | 木 |    | ○  | パインパン<br>魚のラビゴットソースかけ<br>野菜のスープ煮<br>寒天サラダ                | シルバー<br>鶏肉<br>ロースハム                    | 牛乳<br>こんにゃく寒天<br>わかめ | トマト<br>人参         | 玉ねぎ<br>コーン<br>キャベツ<br>きゅうり                                                  | パインパン<br>砂糖<br>じゃがいも                | 菜種油        | 725             | 33.8         | 25.5      |

- 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

## 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 |
|------|--------------------|------|-------------|-------|---------|
| きゅうり | 佐賀、熊本、福岡、宮崎、鹿児島、大分 | 大根   | 長崎、熊本、北海道   | 青ねぎ   | 福岡、大分   |
| キャベツ | 熊本、大分、宮崎、佐賀、福岡、群馬  | 根深ねぎ | 大分、北海道、長野   | 小松菜   | 福岡、長崎   |
| にら   | 大分、宮崎、熊本、福岡、長崎、高知  | しょうが | 長崎、熊本、高知    | じゃがいも | 北海道     |
| 人参   | 北海道、青森、長崎、熊本、大分    | ピーマン | 大分、熊本、佐賀    | 玉ねぎ   | 北海道     |
| パセリ  | 大分、佐賀、福岡、熊本、長野     | みかん  | 福岡、佐賀、長崎、熊本 |       |         |

※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                 |                 |                |                |
| 17                              | 金 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>ビビンバ <世界の料理(韓国)><br>わかめスープ<br>ツナと春雨のサラダ                       | 豚肉<br>鶏肉<br>ツナ油漬け                               | 牛乳<br>わかめ                       | 人参<br>にら            | たけのこ<br>もやし<br>きくらげ<br>しょうが<br>にんにく<br>玉ねぎ<br>干しいたけ<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>きゅうり | 米<br>白麦<br>砂糖<br>緑豆春雨                | 菜種油<br>白ごま<br>ごま油   | 693             | 27.4           | 17.3           |
| 20                              | 月 |    | ○  | 麦ご飯<br>ポークカレー<br>チキンサラダ<br>ブルーベリーゼリー                                 | 豚肉<br>チキン水煮                                     | 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>レモン<br>ブルーベリーゼリー                              | 米<br>白麦<br>じゃがいも                     | 菜種油<br>マヨネーズ        | 830             | 24.8           | 26.3           |
| 21                              | 火 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>いわしハンバーグ<br>♥いもたき <郷土料理(愛媛県)><br>キャベツのしそあえ                    | いわしハンバーグ<br>鶏肉<br>油揚げ                           | 牛乳                              | 人参<br>さやいんげん<br>赤じそ | こんにゃく<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>きゅうり<br>キャベツ                                        | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉<br>白玉もち<br>さといも | 菜種油                 | 742             | 27.7           | 16.2           |
| 22                              | 水 |    | ○  | おさつパン<br>オムレツ<br>白花豆のスープ<br>海藻サラダ<br>一食フィッシュ                         | ブレインオムレツ<br>ベーコン<br>白花豆<br>白いんげん豆<br>ツナ油漬け      | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>海藻ミックス<br>一食フィッシュ | 人参                  | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                                                          | おさつパン<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも          | 菜種油                 | 717             | 35.2           | 28.7           |
| 23                              | 木 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>レバーとじゃがいものから揚げ<br>ごまみそちゃんぽん <新献立><br>たかなの油炒め                  | 鶏レバーの<br>から揚げ<br>豚肉<br>いか<br>てんぷら<br>みそ<br>かつお節 | 牛乳<br>しらす干し                     | 人参<br>青ねぎ<br>たかな漬   | キャベツ<br>もやし<br>きくらげ                                                          | 米<br>白麦<br>じゃがいも<br>ちゃんぽんめん          | 菜種油<br>白ごま<br>ごま油   | 757             | 31.3           | 19.7           |
| 24                              | 金 |    | ○  | 背割り米粉パン<br>ウインナーソーテ<br>パプリカ煮<br>キャベツソーテ<br>チーズ                       | ポークウインナー<br>鶏肉                                  | 牛乳<br>チーズ                       | 人参                  | 玉ねぎ<br>枝豆<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                 | 767             | 35.0           | 35.0           |
| 27                              | 月 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>にしんのおかか煮 <新献立><br>㊦スープdeモツナベ風<br>野菜の甘酢漬                       | にしんのおかか煮<br>豚肉                                  | 牛乳                              | 人参<br>にら            | キャベツ<br>にんにく<br>きゅうり                                                         | 米<br>白麦<br>緑豆春雨<br>砂糖                | 菜種油<br>白ごま<br>ごま油   | 699             | 27.7           | 18.4           |
| 28                              | 火 |    | ○  | 黒糖パン<br>照り焼きミートボール<br>♥さつまいものクリームシチュー<br>アーモンドドレッシングサラダ              | ポークボール<br>鶏肉                                    | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>生クリーム             | 人参<br>パセリ           | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                                                   | 黒糖パン<br>砂糖<br>でん粉<br>さつまいも<br>小麦粉    | 菜種油<br>バター<br>アーモンド | 808             | 34.3           | 34.0           |
| 29                              | 水 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>豚キムチ<br>みそ汁<br>きゅうりの塩昆布あえ                                     | 豚肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ                           | 牛乳<br>わかめ<br>昆布                 | 人参<br>にら            | 玉ねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>キムチ漬<br>にんにく<br>きゅうり                                   | 米<br>白麦<br>砂糖<br>じゃがいも               | 菜種油                 | 707             | 27.2           | 17.4           |
| 30                              | 木 |    | ○  | ワンローフ型食パン<br>ホキフライ<br>コンソメスープ<br>㊦パンにのせるだけでピザに!?<br>ケチャップ炒め<br><新献立> | ホキフライ<br>鶏肉<br>ポークウインナー                         | 牛乳<br>チーズ                       | 人参<br>ピーマン          | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>コーン                                                           | ワンローフ型<br>食パン<br>じゃがいも               | 菜種油                 | 770             | 34.0           | 27.5           |
| 31                              | 金 | ○  | ○  | 麦ご飯<br>♥姪浜のりふりかけ<br>カレーうどん<br>こまつなサラダ<br>♥みかん                        | 鶏肉<br>油揚げ<br>ツナ油漬け                              | 牛乳<br>のりふりかけ                    | 人参<br>小松菜           | 玉ねぎ<br>根深ねぎ<br>キャベツ<br>コーン<br>レモン<br>みかん                                     | 米<br>白麦<br>うどん                       | マヨネーズ               | 777             | 25.1           | 23.6           |
| 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。 |   |    |    |                                                                      | 10 月 分 平 均 栄 養 量                                |                                 |                     |                                                                              |                                      |                     | 763             | 30.9           | 24.1           |
|                                 |   |    |    |                                                                      | 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!



給食のご飯の量は、いつも同じですか？



カレー、ハヤシライス、鶏飯の時は多め、うどんなどの麺類の時は少なめなど、献立によってご飯の量を調整しています。  
さらに成長や食欲に合わせ、10月からご飯の量が変わります。  
1・2年生は、涼しくなり食欲の出てくる時期なので、米の量で10g、およそ2～3口分増量しています。一方、3年生は受験期に入り、活動量が減るため、米の量で10g、およそ2～3口分減量しています。