２０２５年１１月 福岡市学校給食献立表Ⓑ
［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				
					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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
4	火		○	キャロットパン ペンネの明太子クリーム 野菜ソテー パイン＆ピーチ	ベーコン からしめんたいこ チキンウインナー	牛乳	ほうれんそう 人参	玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン パインアップル 黄桃	キャロットパン マカロニ	菜種油	708	25.8	25.2
5	水	○	○	麦ご飯 さばのみそ煮 高野豆腐のうま煮 ♥白菜の塩昆布あえ	さば みそ 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん みずな	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ 白菜	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	842	37.4	31.4
6	木		○	姉妹都市（ボルドー） チーズパン ミートボールの ＜新献立 ボルドレーズソースかけ ポトフ 米粉のガトーショコラ	ポークボール 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	チーズパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉の ガトーショコラ	菜種油	761	33.7	32.1
7	金	○	○	麦ご飯 ▼姪浜味付けのり ♥レバーとさつまいものから揚げ 卵入り中華風コーンスープ 小松菜の炒めもの	鶏レバーの から揚げ 豚肉 鶏卵	牛乳 のり しらす干し	人参 小松菜	玉ねぎ コーン 干ししいたけ もやし	米 白麦 さつまいも でん粉	菜種油 ごま油	736	28.3	18.1
10	月		○	黒糖食パン ♥きのこのシチュー 海藻サラダ ♥みかん	鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参	大根 玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり みかん	黒糖食パン 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	712	29.3	24.1
11	火	○	○	「いいな、いい歯。」週間 麦ご飯 いわしの梅煮 ♥けんちん汁 ＜郷土料理（神奈川県） 揚げ大豆のきな粉かけ 一食昆布	いわしの梅煮 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 きな粉	牛乳 昆布	人参 青ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう 干ししいたけ	米 白麦 さといも 小麦粉 黒砂糖	菜種油	728	30.6	17.2
12	水		○	柏型ミルクパン ♥☺野菜いっぱいドライカレー チキンドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 チキン水煮	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	柏型ミルクパン さつまいも 砂糖	菜種油	702	31.7	23.2
13	木	○	○	麦ご飯 とり天・ポン酢 ＜郷土料理（大分県） 団子汁 ♥☺れんこんと茎わかめの きんぴら	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ	人参 青ねぎ	にんにく しょうが こんにゃく 大根 ごぼう 干ししいたけ れんこん	米 白麦 小麦粉 でん粉 うどん 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	841	31.1	28.6
14	金		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ ツナマヨオムレツ 野菜のスープ煮 コールスロー	ツナマヨオムレツ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	ワンローフ型 食パン じゃがいも 砂糖	菜種油	732	32.9	26.8

○ 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

＜新献立・鶏肉とりんごの黒酢炒めについて＞
昨年度の第15回学校給食コンテストで、最優秀賞を受賞した若久特別支援学校高等部 3年生 川島 一輝さんの「鶏肉とりんごの黒酢炒め」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
◎19日(水)に使用する米は
福岡市内産です。食材料名に◎がある日です。
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 牛肉・・・福岡県産

○主な野菜類

種 類	主な産地	種 類	主な産地	種 類	主な産地
キャベツ	熊本、福岡、鹿児島、佐賀、宮崎、大分、群馬	白菜	大分、鹿児島、熊本	れんこん	佐賀
きゅうり	佐賀、福岡、熊本、長崎、宮崎、鹿児島	根深ねぎ	大分、熊本、長崎	青ねぎ	福岡
人参	北海道、長崎、熊本、大分	小松菜	福岡、長崎	みずな	福岡
ほうれんそう	福岡、熊本、佐賀、長崎	じゃがいも	北海道	大根	福岡市
しょうが	熊本、長崎、高知	玉ねぎ	北海道	みかん	佐賀、福岡
春菊	福岡、熊本、大分				

※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：おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品	主な材料：おもに体の組織をつくる 牛乳・小魚 海藻	主な材料：おもに体の調子を整える 緑黄色野菜	主な材料：おもに体の調子を整える その他の野菜 果物	主な材料：おもにエネルギーになる 穀類・いも類 砂糖	主な材料：おもにエネルギーになる 油脂	栄養量 エネルギー (kcal)	栄養量 たんぱく質 (g)	栄養量 脂質 (g)
17	月	○	○	麦ご飯 にしんの昆布煮 〈新献立〉 ちゃんこ 〈行事食（大相撲九州場所）〉 納豆	にしんの昆布煮 鶏肉 たちつみれ 納豆	牛乳	人参 春菊	白菜 大根 根深ねぎ えのきたけ 干ししいたけ	米 白麦 さといも		777	33.7	23.3
18	火		○	米粉パン メープルジャム ▼福岡野菜のメンチカツ ポテトスープ アーモンドサラダ	メンチカツ 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉パン メープルジャム じゃがいも 小麦粉 砂糖	菜種油 バター アーモンド	803	33.0	32.1
19	水	○	○	麦ご飯 ♥☺鶏肉とりんごの黒酢炒め 〈新献立〉 わかめスープ もやしと小松菜のあえもの	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ 小松菜	りんご 玉ねぎ 枝豆 干ししいたけ もやし	◎米 白麦 黒砂糖 でん粉 砂糖	菜種油	735	32.0	18.8
20	木		○	パインパン きびなごフライ・卓上中濃ソース ミネストラスープ 〈世界の料理（イタリア）〉 ベーコンソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 きびなごフライ	人参 トマト ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ コーン	パインパン マカロニ	菜種油	726	29.5	25.0
21	金	○	○	麦ご飯 ▼博多和牛のサイコロステーキ ♥さつま汁 〈郷土料理（鹿児島県）〉 ちくわのごまマヨネーズあえ	牛肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	人参 青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 ごぼう キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖 さつまいも	菜種油 白ごま マヨネーズ	863	34.4	31.4
25	火	○	○	麦ご飯 丸天うどん みそ炒め	野菜入り丸天 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 みずな 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ きくらげ しょうが にんにく	米 白麦 砂糖 うどん でん粉	菜種油	695	28.4	13.5
26	水		○	麦ご飯 チキンカレー ♥ブロッコリーサラダ ♥みかん	鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	米 白麦 じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	802	26.3	23.0
27	木		○	背割り米粉パン ウインナーソテー 野菜スープ キャベツソテー 一食フィッシュ ココア	ポークウインナー 鶏肉	牛乳 一食フィッシュ	人参	玉ねぎ キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも ココア	菜種油	712	32.7	28.3
28	金	○	○	麦ご飯 ♥鶏すき 寒天サラダ ♥▼小呂島産ぶりごまふりかけ	鶏肉 豆腐 ロースハム ぶりフレーク	牛乳 こんにゃく寒天 わかめ	春菊	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 根深ねぎ キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま	741	29.2	21.5
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。					11月分平均栄養量						756	31.1	24.6
					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！

なぜ生魚の寿司や生野菜のサラダは給食に出ないの？

　給食では一度に大量の食材を使って調理をするため、万が一、食材に食中毒の原因菌が付着してしまった場合、調理から喫食までの間に菌が爆発的に増殖し、食中毒を引き起こすおそれがあります。食中毒の原因菌は十分な加熱をすることで死滅するため、給食では生魚や生野菜のサラダ等は提供せず、食材をしっかり加熱するようにしています。例外として、ミニトマトや果物は洗浄・消毒をきちんと行い、提供しています。
　家庭でも食中毒を予防するために、原因となる菌を①つけない　②増やさない　③やっつける　という3つのポイントに注意しましょう。