

2025年12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	月	○	○	麦ご飯 四川春雨 <small>◀世界の料理(中国)</small> わかめスープ ♥れんこんサラダ	豚肉 みそ 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ たけのこ 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 れんこん コーン	米 白麦 緑豆春雨 砂糖	菜種油 白ごま マヨネーズ	725	26.2	18.3
2	火		○	ぶどうねじりパン 照り焼きミートボール ♥白菜のクリーム煮 コールスロー	ポークボール 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	ぶどうねじりパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	793	34.3	30.8
3	水	○	○	麦ご飯 ししゃもフライ 豆腐のうま煮 ◎ひじきと野菜の卵とじ	豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	牛乳 ししゃもフライ ひじき	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ しょうが	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	830	34.3	27.5
4	木	○	○	麦ご飯 豚丼 みそ汁 ♥みかん 一食フィッシュ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 一食フィッシュ	人参 青ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ なめこ みかん	米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	747	30.7	15.4
5	金	○	○	麦ご飯 まぐろと大豆のごまからめ ♥水炊き <small>◀郷土料理(福岡県)</small> たかなの油炒め	まぐろ 大豆 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 しらす干し	春菊 たかな漬	キャベツ 根深ねぎ えのきたけ 干しいたけ かぼす	米 白麦 小麦粉 砂糖	菜種油 白ごま	819	41.2	25.6
8	月		○	ほうれんそうパン 鶏肉のカレーマリネ焼き ABCマカロニスープ <small>◀新献立</small> 粉ふきいも ココア	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	枝豆 玉ねぎ キャベツ セロリー	ほうれんそうパン 砂糖 マカロニ じゃがいも ココア	菜種油	796	29.4	33.4
9	火	○	○	麦ご飯 ♥さばの柚子みそ焼き ♥牛肉と大根の煮物 もやしのあえもの	さば みそ 牛肉 厚揚げ	牛乳	人参	ゆず こんにゃく 大根 枝豆 しょうが もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	842	36.9	32.3
10	水	○	○	麦ご飯 中華丼 もずくスープ 野菜の甘酢漬	豚肉 いか えび うずら卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 チンゲンサイ 青ねぎ	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しょうが にんにく 干しいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 でん粉 砂糖	菜種油	696	30.2	16.4
11	木	○	○	麦ご飯 ♥♥ぶりのカラフルあんかけ <small>◀新献立</small> ♥白菜のスープ 寒天サラダ	ぶりのから揚げ 鶏肉 ロースハム	牛乳 こんにゃく寒天 わかめ	赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー 人参 青ねぎ	根深ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	米 白麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	789	31.1	27.2

- 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  
◎17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・・・北海道及び九州産

○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	熊本、福岡、佐賀、長崎、宮崎、大分、鹿児島	パセリ	福岡、佐賀、大分	れんこん	佐賀
人参	長崎、熊本、大分、鹿児島、宮崎	セロリー	福岡、熊本	春菊	福岡
白菜	大分、鹿児島、熊本、宮崎、長崎	青ねぎ	福岡、大分	小松菜	福岡
根深ねぎ	大分、宮崎、長崎、福岡	かぶ	福岡、佐賀	大根	福岡市
チンゲンサイ	福岡、熊本、大分、佐賀	じゃがいも	北海道	キャベツ	福岡市
ほうれんそう	福岡、長崎、熊本、佐賀	玉ねぎ	北海道	みかん	佐賀、福岡
しょうが	熊本、長崎、高知				

※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			
12	金		○	黒糖パン ポークビーンズ ◀世界の料理(アメリカ) チキンドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 ベーコン 大豆 チキン水煮	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	黒糖パン じゃがいも 砂糖	菜種油	732	33.6	25.3
15	月	○	○	麦ご飯 いわしの甘露煮 肉じゃが ▼☺小松菜の姪浜のりあえ	いわしの甘露煮 豚肉 ツナ油漬け	牛乳 のり	人参 さやいんげん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 マヨネーズ 白ごま ごま油	811	31.9	24.5
16	火		○	背割り米粉パン ウインナーソーテー かぼちゃのシチュー ◀行事食(冬至) キャベツソーテー キャロットゼリー◀新献立	ポークウインナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ かぼちゃ キャロットゼリー	玉ねぎ キャベツ	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 小麦粉	菜種油 バター	769	33.5	30.9
17	水	○	○	五目飯 えび天ぷら ♥冬野菜のうどん ♥もやしとほうれんそうの あえもの	鶏肉 油揚げ えび天ぷら 豚肉 かつお節	牛乳	人参 青ねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにゃく 干しいたけ 白菜 大根 しょうが もやし	◎米 うどん 砂糖	菜種油	723	24.3	19.3
18	木		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ ハンバーグ ♥かぶのポトフ アーモンドドレッシングサラダ	ポーク ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム かぶ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	ワンローフ型 食パン 砂糖 でん粉	菜種油 アーモンド	781	36.8	32.0
19	金		○	麦ご飯 ♥冬野菜のカレー ♥ブロッコリーサラダ パイン&ピーチ	鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	大根 れんこん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり パインアップル 黄桃	米 白麦 さといも	菜種油 マヨネーズ	792	25.9	22.1
22	月		○	◻お楽しみ献立 ミルククレセントロールパン ローストチキン ミネストローネ ◀世界の料理(イタリア) ホワイトクリームケーキ	ローストチキン ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく	ミルククレセント ロールパン マカロニ じゃがいも ホワイトクリーム ケーキ	菜種油	840	38.6	39.1
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。					12月分平均栄養量						780	32.4	26.3
					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。

## ～朝食について～

福岡市では、市内の小・中学生を対象に、朝食喫食調査を実施しています。その中から、中学生の調査結果の一部をご紹介します。



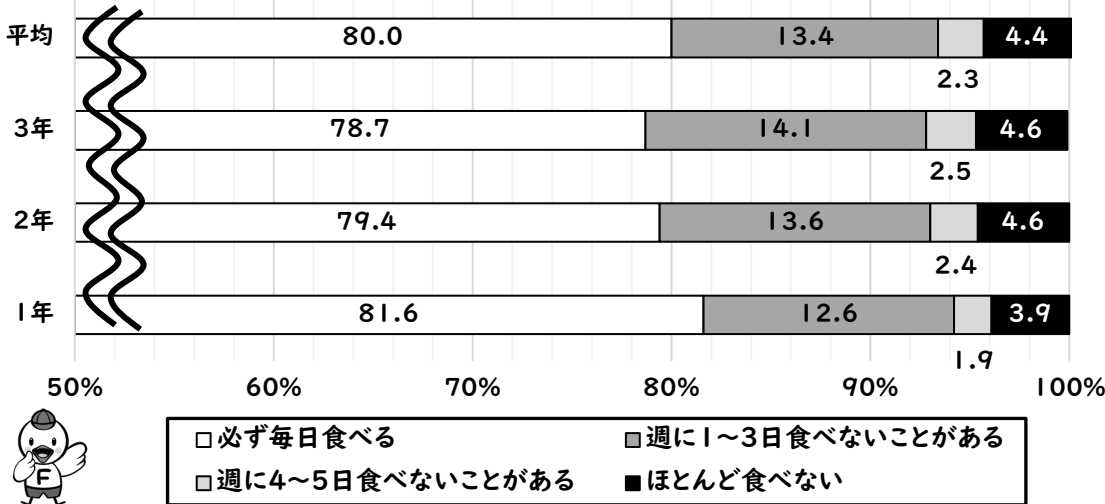
### ★1週間のうち何日朝食を食べていますか？★

令和7年度の調査で朝食を「必ず毎日食べる」と答えた人の割合は、平均で80.0%でした。

脳のエネルギー源になるブドウ糖は、約12時間しか体に蓄えることができません。朝食を欠食すると、脳のエネルギーが不足し、学習に集中できなくなってしまいます。

朝食をしっかり食べることができるよう、夜は早めに寝て、朝の時間にゆとりをもてるような生活リズムを習慣づけていきましょう。

「早寝 早起き 朝ごはん」で生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。



### 栄養バランスにも 気を付けよう！

ご飯やパンなどの主食に、主菜、副菜、汁物を組み合わせると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や、牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

朝食を食べる習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

