

**2026年1月 福岡市学校給食献立表(B)  
[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			
8	木	○	パインパン シーフードスパゲッティ ♥ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ベーコン いか あさり ツナ油漬け	牛乳 ヨーグルト	人参 みずな プロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パインパン スパゲッティ	菜種油 マヨネーズ	771	34.1	26.3
9	金	○	正月献立 麦ご飯 麦ご飯 ♥▼福岡産ぶりの煮付 白玉雑煮 紅白なます 炒り黒豆	ぶり 鶏肉 かまぼこ 炒り黒豆	牛乳	人参 小松菜	しょうが 大根 干しいたけ	米 白麦 砂糖 でん粉 白玉もち さといも		755	30.0	19.3
13	火	○	麦ご飯 海藻ふりかけ かしわうどん ごまマヨネーズあえ	鶏肉 かまぼこ ロースハム	牛乳 海藻ふりかけ	人参 春菊	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖 うどん	菜種油 白ごま マヨネーズ	766	27.5	24.3
14	水	○	麦ご飯 ヒレカツ 野菜カレー ♥ほうれんそうソテー ココア	ヒレカツ 白花豆 白いんげん豆 チキンウインナー	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれんそう	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米 白麦 じゃがいも ココア	菜種油	828	28.5	20.9
15	木	○	チーズツイスト 照り焼きミートボール ミネストローネ 世界の料理(イタリア) ♥ぽんかん	ポークボール 鶏肉	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 ぽんかん	チーズツイスト 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	菜種油	741	32.1	30.2
16	金	○	麦ご飯 ♥レバーとれんこんのから揚げ 豆腐チゲ<世界の料理(韓国)> 小松菜の炒め煮	鶏レバーのから揚げ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	れんこん 大根 白菜 根深ねぎ キムチ漬 えのきたけ もやし	米 白麦 トック 砂糖	菜種油	776	31.3	21.2
19	月	○	ほうれんそうパン かぶのシチュー 野菜ソテー ピーチ&ナタデココ	鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参 チンゲンサイ	かぶ 玉ねぎ キャベツ コーン 黄桃 ナタデココ	ほうれんそうパン 小麦粉	菜種油 バター	787	27.7	31.9
20	火	○	麦ご飯 めひかりフライ ・卓上中濃ソース がんもどきの五目煮 梅納豆ふりかけ<新献立>	鶏肉 がんもどき 納豆フレーク	牛乳 めひかりフライ	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ しょうが 梅フレーク	◎米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	814	33.9	24.3
21	水	○	ワンローフ型食パン 黒豆きな粉スプレッド 鶏肉の照り焼き ♥冬野菜のポトフ アーモンドサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれんそう	大根 玉ねぎ 白菜 セロリー キャベツ コーン	ワンローフ型 食パン 砂糖	黒豆きな粉 スプレッド 菜種油 アーモンド	804	34.3	36.5
22	木	○	麦ご飯 いわしの柚子すだちおろし煮 ひじきと大豆のうま煮 甘酢あえ	いわしの 柚子すだちおろし煮 豚肉 大豆 てんぶら	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	こんにゃく きゅうり もやし	米 白麦 砂糖 緑豆春雨	菜種油	739	30.9	19.2
23	金	○	横割りミルク丸パン スライスチーズ ♥たらフライ<新献立> ・卓上中濃ソース じゃがいもと卵のスープ コールスロー	たらフライ ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	横割りミルク丸パン じゃがいも でん粉 砂糖	菜種油	820	34.2	37.5

○ 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

◎20日(火)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…北海道産、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、福岡、熊本、長崎、宮崎、鹿児島	ほうれんそう	福岡、熊本	根深ねぎ	大分
白菜	鹿児島、宮崎、大分、熊本、長崎	春菊	福岡、熊本	れんこん	佐賀
チンゲンサイ	福岡、大分、佐賀、熊本	セロリー	福岡、長崎	青ねぎ	福岡
しょうが	高知、長崎、熊本、宮崎	みずな	福岡、佐賀	小松菜	福岡
パセリ	大分、佐賀、福岡、熊本	じゃがいも	北海道	大根	福岡市
人参	長崎、熊本、大分、宮崎	玉ねぎ	北海道	キャベツ	福岡市
ぽんかん	佐賀、大分、熊本、山口	ごぼう	青森	かぶ	福岡市

※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				
26	月	○ ○	24~30日 学校給食週間 麦ご飯 和風ハンバーグ 春雨スープ ♥白菜の塩昆布あえ	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳 昆布	人参 青ねぎ みずな	玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 白菜	米 白麦 砂糖 でん粉 緑豆春雨	菜種油 白ごま ごま油	759	27.3	23.5
27	火	○ ○	麦ご飯 五目卵焼き ▼はかた地どりのがめ煮 △郷土料理(福岡県) もやしのあえもの	五目卵焼き 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ もやし	米 白麦 さといも 砂糖	菜種油	722	26.5	17.5
28	水	○ ○	麦ご飯 ◎スタミナたっぷり! 甘辛豚丼 ▼あかもぐスープ <新献立> ♥大根の梅おかかあえ 一食フリッシュ	豚肉 鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳 あかもく 一食フリッシュ	人参 青ねぎ	根深ねぎ キャベツ にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ えのきたけ 大根 梅干し	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	708	32.2	16.0
29	木	○	ライ麦食パン ビーフシチュー 海藻サラダ ♥▼あまおうタルト	牛肉 ツナ油漬け	牛乳 海藻ミックス	人参 トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ライ麦食パン じゃがいも 砂糖 あまおうタルト	菜種油	841	29.8	33.8
30	金	○ ○	給食週間にちなんだ献立 麦ご飯 ▼姪浜焼きのり さけの塩焼き みそ汁 おかか菜つ葉	さけ 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 のり わかめ	人参 青ねぎ だいこん葉	玉ねぎ 大根	米 白麦 じゃがいも	菜種油	700	34.8	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。			1月分平均栄養量						771	30.9	24.9	
			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。

## 学校給食の歴史を知ろう

給食の歴史は古く、今から137年前に山形県で始まったといわれています。戦争の影響などで一時中断されましたが、昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で、外国からの給食用物資の贈呈式が行われ、翌月から学校給食が再開されました。当初、この日を「学校給食感謝の日」としていましたが、学校給食の意義や役割の理解をより深めるため、冬休みと重ならない1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としました。この機会に、学校給食の歴史について振り返ってみましょう。

### 明治22年【1889年】

日本で給食が始まる



### 昭和19年【1944年】

戦争のため給食中止



### 昭和22年【1947年】

給食が再び始まる



### 昭和48年【1973年】

中学校で給食が始まる

学校給食センターができ、福岡市の中学校でも給食が始まっています。  
特別支援学校の給食は昭和50年に始まりました。



### 昭和25年【1950年】

小学校で完全給食が始まる

福岡市の小学校で、パン・脱脂粉乳・おかずを組み合わせた完全給食が実施されるようになりました。

センター給食  
Q&A  
みんなさんの  
素朴な疑問に  
お答えします!

給食は何人くらいで作っているの?



福岡市では、中学校65校と特別支援学校5校分の給食、合わせて約4万1,000食を市内に3ヶ所ある給食センターで作っています。それぞれの給食センターでは、およそ70名~100名の調理員が調理をします。

この他にも、食材を育てる生産者の方、牛乳、ご飯、パンの工場で働く方、食材の仕入れをする給食公社の方など、給食ができるまでには、多くの人が関わっています。

