

2026年2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		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			
2	月		○	ミルクねじりパン ♥◎野菜たっぷり明太子の クリーム煮 こまつナサラダ ♥いよかん	鶏肉 からしめんたいこ ツナ油漬け	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン レモン いよかん	ミルクねじりパン じゃがいも でん粉	菜種油 マヨネーズ	741	31.2	31.2
3	火	○	○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 だぶ 儀助煮 ◀行事食(節分) ◀郷土料理 (福岡県)	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 大豆	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉ねぎ しょうが こんにゃく れんこん ごぼう 干しいたけ	米 白麦 砂糖 さといも でん粉 小麦粉	菜種油 白ごま	809	38.0	22.5
4	水	○	○	麦ご飯 シュウマイ・二杯酢 豆腐の中華煮 小松菜の炒め煮	シュウマイ 豚肉 豆腐 てんぷら	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ たけのこ にんにく もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	816	33.1	25.4
5	木	○	○	麦ご飯 さんまのおかか煮 ♥ほうとう ◀郷土料理(山梨県) 納豆	さんまのおかか煮 豚肉 油揚げ みそ 納豆	牛乳	春菊 人参 かぼちゃ	大根 白菜 ごぼう 干しいたけ	米 白麦 さといも うどん		792	33.2	22.3
6	金		○	背割り米粉パン ウインナーソテー ♥かぶのポトフ キャベツソテー りんごゼリー	ポークウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ほうれんそう	かぶ 玉ねぎ 白菜 キャベツ りんごゼリー	背割り米粉パン 砂糖 でん粉	菜種油	719	30.1	30.0
9	月	○	○	麦ご飯 ♥♥福岡産ぶりフライ・ 卓上中濃ソース ◎とろとろしょうが春雨スープ ◀新献立 ♥◎れんこんと茎わかめの きんぴら	ぶりフライ 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ しょうが れんこん	米 白麦 緑豆春雨 でん粉 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	747	25.6	22.1
10	火		○	ミルククレセントロールパン ポークビーンズ ◀世界の料理(アメリカ) 海藻サラダ ショコラブッセ	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ油漬け	牛乳 海藻ミックス	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ミルククレセント ロールパン じゃがいも 砂糖 ショコラブッセ	菜種油	739	30.6	30.7
12	木	○	○	麦ご飯 ヤンニョムチキン ◀世界の料理(韓国) 切干し大根のスープ ♥白菜の甘酢漬	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 青ねぎ	しょうが にんにく 切干し大根 玉ねぎ 干しいたけ 白菜	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	761	28.0	22.0
13	金		○	食パン ♥能古島産甘夏マーマレード ツナマヨオムレツ クリームシチュー ♥ブロッコリーソテー	ツナマヨオムレツ 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	食パン マーマレード じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	776	32.1	28.2

- 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

<新献立・とろとろしょうが春雨スープについて>
昨年度の第15回学校給食コンテストで、優秀賞を受賞した長尾中学校 3年生 小谷 心愛さんの「とろとろしょうが春雨スープ」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
◎20日(金)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	じゃがいも	北海道	かぶ	福岡
白菜	宮崎、長崎、鹿児島、大分、熊本	玉ねぎ	北海道	みずな	福岡
パセリ	福岡、佐賀、大分、熊本	ごぼう	青森	しょうが	福岡市
人参	長崎、熊本、鹿児島	れんこん	佐賀	大根	福岡市
にら	宮崎、大分、熊本	根深ねぎ	大分	キャベツ	福岡市
ほうれんそう	福岡、熊本、長崎	青ねぎ	福岡	いちご	福岡、福岡市
セロリー	福岡、長崎、熊本	小松菜	福岡	いよかん	愛媛
春菊	福岡、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 (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			
16	月	○	○	麦ご飯 煮あなご丼・きざみのり もずくスープ ♥ほうれんそうのごまあえ 一食フィッシュ	煮あなご 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 のり もずく 一食フィッシュ	青ねぎ ほうれんそう 人参	玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ キャベツ	米 白麦 砂糖	白ごま	706	34.0	20.5
17	火		○	パインパン 和風スパゲッティ チキンドレッシングサラダ ヨーグルト	ベーコン チキン水煮	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ 干しいたけ にんにく キャベツ きゅうり レモン	パインパン スパゲッティ 砂糖	菜種油	715	27.7	22.0
18	水	○	○	麦ご飯 抹茶ふりかけ レバーとひよこ豆のから揚げ ♥◎大根とひき肉のスープ ひじきの炒め煮 ◀新献立	鶏レバーの から揚げ ひよこ豆 豚肉 みそ てんぷら	牛乳 ひじき	抹茶ふりかけ にら 人参	大根 根深ねぎ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ	米 白麦 小麦粉 砂糖	菜種油 白ごま	754	30.5	20.0
19	木		○	黒糖パン 鶏肉のマリネ焼き 野菜スープ ♥♥あまおう チーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー いちご	黒糖パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	菜種油	709	31.5	28.2
20	金	○	○	五目飯 きびなご天ぷら・天つゆ どさんこ汁 ♥かぶの柚子サラダ ◀郷土料理(北海道)	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ ツナ油漬け	牛乳 きびなご天ぷら	人参 青ねぎ みずな	ごぼう こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ コーン もやし かぶ ゆず	◎米 砂糖 じゃがいも	菜種油 バター	779	28.5	22.6
24	火		○	メロンパン 照り焼きハンバーグ ミネストローネ ◀世界の料理(イタリア) コールスロー	ポークハンバーグ 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 きゅうり	メロンパン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	菜種油	854	30.5	36.0
25	水	○	○	麦ご飯 ♥姪浜味付けのり きつねうどん 切干し大根サラダ	味付油揚げ 鶏肉 かまぼこ ロースハム	牛乳 のり	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 切干し大根 きゅうり キャベツ	米 白麦 うどん	白ごま マヨネーズ	760	24.7	24.4
26	木		○	麦ご飯 ビーフカレー ♥ほうれんそうソテー ♥♥あまおうクレープ ココア ◀卒業祝い	牛肉 ベーコン あまおうクレープ	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	857	25.7	24.3
27	金	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き ♥みそおでん きゅうりとわかめの酢の物	さば 鶏肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ みそ	牛乳 わかめ		こんにゃく 大根 きゅうり	米 白麦 さといも 砂糖	菜種油	823	37.9	27.4
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。					2 月 分 平 均 栄 養 量						770	30.7	25.5
					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。

食物繊維をとろう!!

食物繊維とは、炭水化物の中でも人の消化酵素では消化できない食品成分のことです。特に植物性食品に多く含まれ、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維に分けられます。
給食では、食物繊維を多く含む大麦を混ぜた麦ご飯を提供しています。体によい働きがたくさんあるので、普段から食物繊維を多く含む食品を意識してとりましょう。

水溶性食物繊維の働き

- 血糖値の急激な上昇を抑える。
- 余分なコレステロールの排出を促す。

不溶性食物繊維の働き

- 便のかさを増やすことによって、便秘を予防する。
- 腸内の環境を改善する。

～食物繊維を多く含む食品～



穀類
(玄米、胚芽米、麦飯など)



豆類



野菜類



きのこ類



いも類



海藻類