

2026年3月 福岡市学校給食献立表④ 〔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	○	○	麦ご飯 豚丼 すまし汁 ♥デコボン ひなあられ ◀行事食(ひな祭り)	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ デコボン	米 白麦 砂糖 でん粉 生ふ ひなあられ	菜種油	729	28.4	14.7	
3	火	○	○	ミルククレセントロールパン ペンネのミートソース ♥アスパラドレッシングサラダ ヨーグルト 一食フィッシュアーモンド	豚肉 大豆 ツナ油漬	牛乳 ヨーグルト 一食フィッシュ アーモンド	人参 トマト グリーン アスパラガス	玉ねぎ セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ レモン	ミルククレセント ロールパン マカロニ 砂糖	菜種油	801	37.5	28.6	
4	水	○	○	麦ご飯 鶏肉のから揚げ みそ汁 小松菜の炒めもの	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ しらす干し	人参 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ もやし	米 白麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも	菜種油	790	32.2	26.1	
5	木	○	○	背割り米粉パン ワインナーソーテー ポトフ キャベツソーテー ピーチゼリー	ポークウインナー 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ セロリー ピーチゼリー	背割り米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	742	30.7	30.2	
6	金	○	○	麦ご飯 ♥さわらの甘酢あんかけ ♥土佐煮 ◀郷土料理(高知県) 切干し大根の炒め煮	さわらの竜田揚げ 鶏肉 ちくわ かつお節 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく たけのこ 切干し大根	米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	810	34.4	23.8	
9	月	○	○	クロワッサン ミートボール コンソープ 粉ふきいも	チキンボール ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	クロワッサン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	735	27.8	39.5	
10	火	○	○	麦ご飯 いわしの梅煮 大豆の五目煮 もやしとほうれんそうのあえもの	いわしの梅煮 豚肉 大豆 てんぷら かつお節	牛乳 昆布	人参 さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく ごぼう もやし	米 白麦 砂糖	菜種油	777	33.4	21.6	
11	水	○	○	パインパン 鶏肉のハーブ焼き ◀新献立 ミネストラスープ ♥◎ひじきとチーズの ポテトサラダ ◀世界の料理(イタリア)	鶏肉 ベーコン ツナ油漬	牛乳 ひじき チーズ	パセリ 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリー 枝豆 コーン	パインパン マカロニ じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	775	33.5	32.6	
13	金	○	○	麦ご飯 ♥姪浜のり梅ふりかけ 五目卵焼き 汁ビーフン しらすあえ	五目卵焼き 豚肉	牛乳 のり梅ふりかけ しらす干し わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	米 白麦 ビーフン 砂糖	菜種油 ごま油	690	25.7	15.9	
16	月	○	○	ライ麦食パン りんごジャム ♥福岡野菜のメンチカツ 野菜のスープ煮 コールスロー	メンチカツ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン セロリー キャベツ きゅうり	ライ麦食パン りんごジャム じゃがいも 砂糖	菜種油	825	29.1	33.1	

○ 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
◎ 19日(木)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 産 地	種 類	主 産 地	種 類	主 産 地
きゅうり	福岡、鹿児島、佐賀、長崎、熊本、宮崎、大分	セロリー	福岡、長崎	小松菜	福岡
人参	鹿児島、長崎、熊本、宮崎	じゃがいも	鹿児島	しょうが	福岡市
グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	玉ねぎ	北海道	キャベツ	福岡市
ほうれんそう	福岡、熊本、佐賀	青ねぎ	福岡	デコボン	佐賀、熊本
パセリ	福岡、佐賀、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						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			
17	火	○	○	麦ご飯 麻婆豆腐 <small>世界の料理(中国)</small> わかめスープ 野菜の甘酢漬 一食フィッシュ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 一食フィッシュ	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく えのきたけ キャベツ もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	740	34.7	19.9
18	水	○	○	麦ご飯 ▼はかた地どりの豆乳カレー 小松菜ソテー ピーチ&ナタデココ ココア	鶏肉 豆乳 ロースハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン 黄桃 ナタデココ	米 白麦 じゃがいも ココア	菜種油	795	23.5	19.3
19	木	○	○	♥たけのこご飯 肉うどん ◎切干し大根ときくらげのサラダ	牛肉 かまぼこ ツナ油漬け	牛乳 昆布	人参 青ねぎ	たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 切干し大根 きくらげ きゅうり キャベツ 枝豆	◎米 砂糖 うどん	菜種油 白ごま マヨネーズ	736	25.5	22.9
23	月	○	○	黒糖ぶどうパン さばのラビゴットソースかけ ♥クラムチャウダー コーンサラダ <small>世界の料理(アメリカ)</small>	さば あさり 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	黒糖ぶどうパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	779	36.8	33.8
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。					3 月分平均栄養量						766	30.9	25.9
					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。



1年間の食生活を振り返ろう



自分の食生活を振り返り、次の1~8について、○(できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

1 食事の前に、石けんを使って手を洗った。

○ ×

2 朝ご飯を毎日食べることができた。

○ ×

3 栄養バランスを考えて食事することができた。

○ ×

4 よくかんで食べることができた。

○ ×

5 感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをした。

○ ×

6 地産地消や郷土料理に興味を持つことができた。

○ ×

7 自分の食生活について考えることができた。

○ ×

8 おやつは、時間・内容・量を考えて食べることができた。

○ ×

いくつ○がつかえましたか？
○の数が増えていくように、これからも取り組んでいきましょう。

