

# 2026年4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			
8	水	○	○	麦ご飯 カレー風味のきびなごフライ 肉じゃが いかときゅうりの酢の物	豚肉 いか	牛乳 カレー風味の きびなごフライ わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	764	31.9	20.8
10	金		○	ココアロールパン 照り焼きミートボール ♥春キャベツのスープ ツナドレッシングサラダ	ポークボール 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり レモン	ココアロールパン 砂糖 でん粉	菜種油	729	28.7	35.7
13	月	○	○	麦ご飯 ♥さわらのみそだれ焼き 大豆の五目煮 たかなの油炒め	さわら みそ 豚肉 大豆 てんぷら かつお節	牛乳 昆布 しらす干し	人参 さやいんげん たかな漬	しょうが こんにゃく ごぼう	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	723	36.1	20.7
14	火		○	黒糖食パン オムレツ クリームシチュー フレンチサラダ	ブレンオムレツ 鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	黒糖食パン 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター	787	37.7	29.2
15	水	○		入学・進級祝い	小豆 さば 鶏肉 厚揚げ	一食フィッシュ アーモンド	人参 さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ 干しいたけ 大根	もち米 米 じゃがいも 砂糖	黒ごま 菜種油	687	32.5	20.6
16	木		○	ミルククレセントロールパン スパゲッティナポリタン 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ油漬け	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	ミルククレセント ロールパン スパゲッティ 砂糖	菜種油	724	31.1	22.1
17	金		○	麦ご飯 チキンカレー 野菜ソテー パイ&ピーチ	鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ エリンギ コーン パイナップル 黄桃	米 白麦 じゃがいも	菜種油	789	25.9	19.5
20	月		○	米粉パン ♥♥あまおうジャム 鶏肉の塩こうじ焼き ABCマカロニスープ ♥ポテトドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ油漬け	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー きゅうり コーン	米粉パン あまおうジャム マカロニ じゃがいも 砂糖	菜種油	747	35.1	29.0

○♥ 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

### 食物アレルギーがある場合、給食は対応してもらえるの？



必ず  
お読みください。

福岡市立学校給食センターでは、以下の対応を行っています。

- ①希望者には、アレルギー対応食（卵対応、乳対応、8種対応）の提供を行っています。詳しくは、学校にお尋ねください。
- ②ご飯、パン、牛乳、おかずごとに給食を一部中止することができます。ご希望の方は、学校にお申し出ください。
- ③食物アレルギーや、糖尿病等で食事制限を必要とされるお子様には、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（詳細献立表）」
  - 使用する食材料、量を表記した「基準献立表」
 を別途配布しています。ご希望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、ホームページでもご覧いただけます。



詳細献立表

#### 今月の食材の予定産地

- 主食 麦ご飯、米粉パン…福岡県産  
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	福岡、鹿児島、佐賀、長崎、熊本、宮崎、大分	にら	大分、宮崎、熊本、長崎	セロリー	福岡、長崎
キャベツ	鹿児島、熊本、福岡、大分、宮崎、佐賀	大根	鹿児島、宮崎、長崎	ごぼう	青森
玉ねぎ	長崎、佐賀、熊本、鹿児島、宮崎	パセリ	佐賀、大分、福岡	小松菜	福岡
しょうが	長崎、熊本、佐賀、宮崎、高知	じゃがいも	鹿児島、長崎	青ねぎ	福岡
人参	長崎、熊本、大分、鹿児島	ピーマン	鹿児島、宮崎		

※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			
21	火	○	○	麦ご飯 豚肉のしょうが煮 つみれ汁 もやしの梅おかかあえ オレンジゼリー	豚肉 たちつみれ かつお節	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり 梅干し オレンジゼリー	米 白麦 砂糖	菜種油	728	31.5	18.6
22	水		○	ワンローフ型ミルク食パン スライスチーズ コロッケ ♥ブイヤベース <small>新献立</small> <small>世界の料理(フランス)</small> ♥春キャベツサラダ	たら いか あさり ロースハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリー にんにく きゅうり	ワンローフ型 ミルク食パン 野菜コロッケ じゃがいも	菜種油 白ごま マヨネーズ	834	35.5	33.2
23	木	○	○	麦ご飯 ショウロンポウ・二杯酢 四川豆腐 <small>世界の料理(中国)</small> もやしと小松菜のあえもの	ショウロンポウ 豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	741	32.5	21.0
24	金		○	ぶどうパン 鶏肉のから揚げ コーンスープ キャロットアーモンドラペ <small>新献立</small>	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	パセリ 人参	玉ねぎ コーン	ぶどうパン 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	菜種油 アーモンド	842	34.2	34.3
27	月		○	麦ご飯 ハヤシライス ♥ごぼうサラダ 豆乳レモンムース	牛肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり ごぼう	米 白麦	菜種油 白ごま マヨネーズ 豆乳レモンムース	860	26.4	30.3
28	火	○	○	麦ご飯 まぐろフライ・一食中濃ソース みそ汁 きゅうりの塩昆布あえ	まぐろフライ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参 青ねぎ	玉ねぎ きゅうり	米 白麦 じゃがいも	菜種油	742	31.5	19.8
30	木	○	○	麦ご飯 さばぼろ丼 もずくスープ 柏もち <small>行事食(端午の節句)</small>	さば水煮 炒り卵 みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 青ねぎ	玉ねぎ 枝豆 干しいたけ しょうが たけのこ えのきたけ	米 白麦 砂糖 柏もち	菜種油	761	31.1	18.0
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。					4月分平均栄養量						764	32.1	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8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。

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!



献立表のはしの欄の○はどのような意味なの？

献立表の「はし」欄に「○」のマークがついている日は、はしを持参する日です。献立に応じてスプーンとフォークを提供しています。(毎日スプーン・フォークがつくわけではありません。)

日	曜	はし	牛乳	献立名
8	水	○	○	麦ご飯 カレー風味のきびなごフライ 肉じゃが いかときゅうりの酢の物



## 中学校の給食について

中学生は、一生のうちで最も栄養量を必要とする時期です。給食をしっかりと食べて、健康な体づくりをしていきましょう。



### ご飯・パン



食事全体のエネルギーの約半分を、ご飯やパンなどの主食からとるとバランスのよい食事になります。ご飯の日は週に3回、パンの日は週に2回程度あり、量も考えて出しています。体や脳のエネルギー源となる主食を、しっかりと食べましょう。



### 牛乳



良質なたんぱく質と吸収のよいカルシウムを多く含む牛乳は、200mLで1日に必要なカルシウムの約1/4をとることができます。夏場には、300mLの牛乳も出ます。アレルギー等で牛乳が飲めない人は、他の食品(小魚、海藻、豆・豆製品、緑黄色野菜)からカルシウムをとりましょう。



### おかず



給食では、肉、魚、豆、野菜、いも、海藻などのたくさんの食材を使い、季節に合わせた料理や行事食を取り入れています。また、いろいろな食事を体験してもらえるよう、日本の郷土料理や世界の料理なども取り入れています。



### 果物・デザート



季節に合わせた果物やデザートをつけています。食事で不足しがちなビタミンや鉄、カルシウムなどを補うことができます。給食の全体量や味、栄養のバランスを考えて出しています。

※今年度は月に1回、お茶を提供します。お茶を提供する日は、牛乳の提供はありません。