

2026年5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			
1	金	○	○	麦ご飯 さばそぼろ丼 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
7	木		○	柏型ミルクパン カレービーンズ ポテトスープ 海藻サラダ	豚肉 大豆 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参	玉ねぎ 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり	柏型ミルクパン じゃがいも でん粉 砂糖	菜種油	731	36.5	27.1
8	金	○		麦ご飯 きびなごカリカリフライ 鶏飯(けいはん)・きざみのり ♥きんぴらごぼう チーズ 緑茶 <small>郷土料理(鹿児島県)</small>	鶏肉 錦糸卵 てんぷら	きびなご カリカリフライ のり チーズ	人参 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	米 白麦 砂糖	菜種油	711	25.7	20.3
11	月		○	▼八女茶ロールパン たかなスパゲッティ こまつなサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ油漬け	牛乳 しらす干し ヨーグルト	たかな漬 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン レモン	八女茶ロールパン スパゲッティ	菜種油 マヨネーズ	865	33.8	32.9
12	火	○	○	麦ご飯 ♥☺チキンチキンごぼう 南関あげのみそ汁 切干し大根のトマト煮 <small>新献立</small>	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ てんぷら	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ トマト	ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ 切干し大根	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油	762	27.7	22.9
13	水	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き かき玉汁 甘酢あえ	さば 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ	人参	たけのこ えのきたけ きゅうり もやし	米 白麦 でん粉 緑豆春雨 砂糖	菜種油	703	32.3	22.5
14	木	○	○	麦ご飯 えびのカラフルかき揚げ 厚揚げの五目煮 ♥お茶の葉ふりかけ <small>新献立</small> <small>行事食(八十八夜)</small>	えび ロースハム 鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳 しらす干し	人参 さやいんげん 緑茶(茶葉)	玉ねぎ コーン こんにゃく 枝豆 しょうが	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 白ごま	785	31.1	26.3
15	金		●	ワンローフ型食パン チキンサラダサンド ミネストローネ 米粉のレモンマフィン <small>世界の料理(イタリア)</small> <small>新献立</small>	チキン水煮 ベーコン 米粉のレモン マフィン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ セロリー にんにく	ワンローフ型 食パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ 菜種油	805	29.8	32.6
18	月	○	○	麦ご飯 和風ハンバーグ 切干し大根のスープ ひじきの炒め煮	ポークハンバーグ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく 切干し大根 干しいたけ キャベツ	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	712	26.2	23.4
19	火	○	●	チーズツイスト 焼きうどん ツナドレッシングサラダ 豆乳プリン	豚肉 いか てんぷら かつお節 ツナ油漬け	牛乳	人参 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ きゅうり レモン	チーズツイスト うどん 砂糖 豆乳プリン	菜種油	762	34.1	31.8

- 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 ○ 牛乳は○200mL ●300mLで表示しています。

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
キャベツ	宮崎、鹿児島、熊本、福岡、佐賀、大分	パセリ	熊本、大分、佐賀、福岡	じゃがいも	鹿児島、長崎
玉ねぎ	佐賀、長崎、福岡、大分、鹿児島、宮崎	グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	セロリー	福岡
きゅうり	福岡、佐賀、熊本、宮崎、鹿児島	人参	長崎、熊本、大分	青ねぎ	福岡
ごぼう	熊本、鹿児島、宮崎、大分	しょうが	長崎、熊本、高知	小松菜	福岡
ピーマン	鹿児島、宮崎、大分、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			
20	水	○	○	麦ご飯 いわしのぬかみそ炊き 郷土料理(福岡県) ♥新じゃがのうま煮 きゅうりの塩もみ	いわし 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	しょうが こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	701	31.7	17.6
21	木	○	○	米粉パン ビーンズスプレッド 春巻 鶏肉のフォー 世界の料理(ベトナム) アーモンドサラダ	鶏肉	牛乳	青ねぎ 人参	春巻 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが レモン キャベツ きゅうり コーン	米粉パン ビーフン 砂糖	ビーンズスプレッド 菜種油 アーモンド	830	29.8	36.2
22	金	○	○	麦ご飯 ビーフカレー ♥アスパラソテー パイン&ピーチ	牛肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	人参 グリーン アスパラガス	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン パインアップル 黄桃	米 白麦 じゃがいも	菜種油	795	27.0	19.3
25	月	○	○	横割りミルク丸パン スライスチーズ ホキレモンペッパーフライ 新献立 ABCマカロニスープ ♥蒸し野菜の和風 バーニャカウダソースかけ 新献立	ホキレモン ペッパーフライ ベーコン 豆乳 みそ かつお節	牛乳 チーズ	人参 パセリ グリーン アスパラガス	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく	横割りミルク丸パン マカロニ じゃがいも でん粉	菜種油 乳化ドレッシング	814	35.1	31.9
26	火	○	○	麦ご飯 豚丼 ♥若竹汁 野菜の甘酢漬 一食フィッシュアーモンド	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 一食フィッシュ アーモンド	人参 小松菜 青ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	700	29.5	20.2
27	水	○	○	麦ご飯 大豆ふりかけ レバーとじゃがいもの バーベキューソースがらめ 中華スープ もやしのあえもの ♥メロンゼリー 新献立	大豆ふりかけ 鶏レバーの から揚げ 豚肉	牛乳	人参 青ねぎ	りんご レモン 玉ねぎ えのきたけ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし メロンゼリー	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	722	27.0	17.5
28	木	○	○	麦ご飯 ♥姪浜味付けのり シウマイ・二杯酢 チャプチェ 世界の料理(韓国) しらすあえ	シウマイ 牛肉	牛乳 のり しらす干し わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ エリンギ きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 白麦 緑豆春雨 砂糖	白ごま 菜種油 ごま油	729	26.5	17.8
29	金	○	○	黒糖ぶどうパン タンドリーチキン 世界の料理(インド) レンズ豆のスープ ♥ポテトドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン レンズ豆 ツナ油漬け	牛乳 ヨーグルト	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 じゃがいも 砂糖	菜種油	750	34.8	29.6
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。					5月分平均栄養量						758	30.5	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。

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!



給食の牛乳はどうして夏に量が多くなるの?



給食では、カルシウム摂取と水分補給のために牛乳を出しています。中学生になると、体が著しく成長し、運動量も多くなります。通常の牛乳は200mLですが、5月中旬~9月の気温が高い時期は、より水分を必要とするため300mLに増やしています。
 ただし、300mLに増やすのは毎日ではなく、食べ合わせを考えて、汁物やみかんジュース、ヨーグルトのないパンの日のみとしています。

《 牛乳の栄養価 》

	200 mL	300 mL
エネルギー	126 kcal	188 kcal
たんぱく質	6.8 g	10.2 g
脂質	7.8 g	11.7 g
炭水化物	9.9 g	14.8 g
カルシウム	227 mg	340 mg

牛乳には、成長期に欠かせないカルシウムが含まれています。食物アレルギー等の関係で飲めない場合を除いて、積極的にとってほしい食品です。
 牛乳が苦手な人は、ひと口からでもチャレンジしてみませんか?

