

2026年5月 福岡市学校給食献立表 (特別支援学校)

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
1	金		○	背割りコッペパン 鶏肉の照り焼き ・一食乳化ドレッシング 野菜のスープ煮 キャベツソテー	鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 パセリ 玉ねぎ コーン セロリー キャベツ	背割りコッペパン 砂糖 じゃがいも 菜種油 乳化ドレッシング	716 (575)	30.9 (24.9)	34.1 (29.3)
7	木		○	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 ◀郷土料理(鹿児島県) ♥きんぴらごぼう チーズ 緑茶	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	655 (489)	24.7 (19.5)	20.2 (16.8)
8	金		○	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	730 (579)	36.5 (29.5)	27.1 (22.8)
11	月		○	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 ◀新献立	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	743 (570)	27.4 (22.3)	22.9 (19.3)
12	火		○	▼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	762 (644)	29.7 (25.6)	29.0 (24.9)
13	水		○	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 ◀新献立 ◀行事食(八十八夜)	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 こんにやく 枝豆 しょうが	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖 菜種油 白ごま	766 (590)	30.8 (25.1)	26.3 (22.2)
14	木		○	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	654 (526)	29.4 (26.2)	20.6 (19.4)
15	金		○	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	693 (569)	25.9 (23.2)	23.4 (22.6)
18	月		●	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 ◀世界の料理(イタリア) 米粉のレモンマフィン ◀新献立	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	762 (533)	28.5 (19.5)	31.8 (23.0)
19	火		○	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 こんにやく 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	682 (538)	31.4 (27.6)	17.6 (16.1)

- 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
 ○ 牛乳は○200mL ●300mLで表示しています。※小学部の牛乳は毎日200mL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
 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			
20	水	○●	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 (602)	34.1 (26.0)	31.8 (24.6)			
21	木	○	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	757 (582)	26.2 (21.4)	19.2 (16.3)			
22	金	○	米粉パン ビーンズスプレッド 春巻 鶏肉のフォー アーモンドサラダ ◀世界の料理(ベトナム)	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	789 (595)	28.8 (22.3)	32.5 (26.2)			
25	月	○	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	681 (531)	29.2 (24.4)	20.2 (17.8)			
26	火	○	横割りミルク丸パン スライスチーズチーズ ホキレモンペッパーフライ 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	742 (623)	32.2 (28.4)	29.9 (27.2)			
27	水	○	麦ご飯 ♥姪浜味付けのり シュウマイ・二杯酢 チャプチェ しらすあえ ◀世界の料理(韓国)	シュウマイ 牛肉 牛乳 のり しらす干し わかめ	人参 ビーマン 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	710 (566)	26.2 (23.0)	17.8 (16.1)			
28	木	○	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	703 (551)	26.7 (22.2)	17.5 (15.4)			
29	金	○	麦ご飯 麻婆豆腐 わかめスープ いかのマヨネーズあえ ◀世界の料理(中国)	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 いか 牛乳 わかめ	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 きゅうり キャベツ	米 白麦 砂糖 でん粉 菜種油 ごま油 マヨネーズ	704 (539)	32.7 (26.9)	23.2 (19.8)			
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。							5月分平均栄養量			723 (567)	29.5 (24.3)	24.7 (21.1)
							福岡市学校給食摂取基準			720 (550)	23.4~ 36.0** (17.9~ 27.5**)	16.0~ 24.0** (12.2~ 18.3**)

・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、中高等部720kcal、小学部550kcal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!

なぜ、給食には牛乳が出るの?



福岡市では、文部科学省の学校給食摂取基準やみなさんの身体状況を参考に、給食の栄養量について独自の摂取基準を定めています。
 特に、成長期に必要なカルシウムは、1日の必要量の約50%(中学部・高等部450mg、小学部333mg)を摂取基準としています。給食では、1日に必要なカルシウムを摂取するために牛乳をつけています。牛乳は、吸収の良いカルシウムが200mLあたり227mgも含まれていて、1日に必要なカルシウムの約1/4(小学部は約1/3)をとることができます。
 食物アレルギー等の関係で牛乳が飲めない人は、カルシウムが多く含まれる小魚や海藻などの食品を積極的にとりましょう。

