

# 2026年6月 福岡市学校給食献立表⑥ [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	月	○	○	麦ご飯 麻婆豆腐 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">世界の料理(中国)</span> わかめスープ いかのマヨネーズあえ	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	723	33.0	23.2
2	火	○	○	キャロットパン ポークチャップ 白花豆のスープ ツナドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 白花豆 白いんげん豆 ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	キャロットパン 砂糖 じゃがいも でん粉	菜種油	822	34.8	34.8
3	水	○	○	麦ご飯 きびなご磯辺フライ がんもどきの五目煮 キャベツのしそあえ	鶏肉 がんもどき	牛乳 きびなご 磯辺フライ	人参 さやいんげん 赤じそ	こんにゃく 玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	766	31.1	24.4
4	木	○	○	ワンローフ型食パン ♥▼能古島産甘夏マーマレード オムレツ コンソメスープ ♥◎お茶で <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">新献立</span> ジェノベーゼ野菜炒め	プレーンオムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト 緑茶(茶葉)	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー ズッキーニ にんにく	ワンローフ型 食パン マーマレード 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	菜種油 白ごま	749	31.6	28.2
5	金	○	○	麦ご飯 豆乳カレー 寒天サラダ ヨーグルト	鶏肉 豆乳 ロースハム	牛乳 こんにゃく寒天 わかめ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	828	27.5	23.9
8	月	○	○	黒糖パン ◎トマトクリーム煮 野菜ソテー みかんジュース	鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー トマト 人参	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン みかんジュース	黒糖パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	菜種油 バター	707	29.1	23.2
9	火	○	○	麦ご飯 レバーと大豆のしょうゆがらめ 汁ビーフン たかなの油炒め 一食昆布 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">歯と口の健康週間</span>	鶏レバーの から揚げ 大豆 豚肉 かつお節	牛乳 しらす干し 昆布	人参 青ねぎ たかな漬	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく	米 白麦 小麦粉 砂糖 ビーフン	菜種油	729	31.0	19.3
10	水	○	○	麦ご飯 さばのさっぱり煮 肉じゃが キャベツの塩昆布あえ 一食フィッシュアーモンド 緑茶	さば 牛肉	昆布 一食フィッシュ アーモンド	人参 さやいんげん	しょうが こんにゃく 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 白麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油 白ごま ごま油	714	28.2	25.1
11	木	○	○	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">沖縄献立</span> 麦ご飯 抹茶ふりかけ ◎もずくとえびのかき揚げ ♥ゴーヤチャンプルー ♥パインアップル	えび かまぼこ 豚肉 鶏卵 豆腐 かつお節	牛乳 もずく	抹茶ふりかけ 人参	玉ねぎ にがり キャベツ もやし パインアップル	米 白麦 小麦粉 でん粉	菜種油	777	29.7	24.1
12	金	●	●	コーングリッツパン メープルジャム ミートボール パプリカ煮 海藻サラダ	ポークボール 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 海藻ミックス	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	コーングリッツパン メープルジャム 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	861	40.1	34.4
15	月	○	○	麦ご飯 四川春雨 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">世界の料理(中国)</span> つみれ汁 野菜の甘酢漬	豚肉 みそ たちつみれ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 緑豆春雨 砂糖	菜種油	694	26.1	18.0
16	火	○	○	パインパン フィッシュ& チップス <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">姉妹都市 (NZオークランド)</span> クラムチャウダー コールスロー	ホキフリッター あさり 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パインパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	810	32.8	30.5

○ 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。  
 <新献立・お茶でジェノベーゼ野菜炒めについて>  
 昨年度の第16回学校給食コンテストで、最優秀賞を受賞した柏原中学校 卒業生 和田 結花さんの「お茶でジェノベーゼ野菜炒め」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  
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、福岡県産

### ○主な野菜類

種 類	主 な 産 地	種 類	主 な 産 地	種 類	主 な 産 地
玉ねぎ	佐賀、長崎、熊本、鹿児島、島根、兵庫	しょうが	長崎、熊本、高知	ごぼう	熊本、青森
キャベツ	熊本、大分、宮崎、鹿児島、福岡	パセリ	大分、佐賀、長野	セロリー	長野、福岡
きゅうり	佐賀、福岡、宮崎、熊本、鹿児島	にら	大分、宮崎、福岡	青ねぎ	福岡
グリーンアスパラガス	福岡、佐賀、長崎、熊本	なす	福岡、熊本、大分	小松菜	福岡
人参	長崎、熊本、宮崎、大分	じゃがいも	長崎、佐賀		

※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	水	○	麦ご飯 ▼博多和牛のサイコロステーキ みそ汁 もやしの梅おかかあえ	牛肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 梅干し	米 白麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	759	33.0	27.2
18	木	●	チーズツイスト 鶏肉のから揚げ ♥ラトウイユ ◀世界の料理(フランス) 粉ふきいも	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ トマト パセリ	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく	チーズツイスト 小麦粉 でん粉 じゃがいも	菜種油	786	35.2	35.3
19	金	○	麦ご飯 たかなそばろ井 もずくスープ 切干し大根のあえもの	豚肉 炒り卵 鶏肉 かまぼこ ツナ油揚げ	牛乳 もずく	たかな漬 人参 青ねぎ	にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ えのきたけ きゅうり 切干し大根	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま	695	31.7	20.6
22	月	○	ミルククレセントロールパン ♥スパゲッティミートソース ♥ごぼうサラダ 飲むヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 飲むヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ なす セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン ごぼう	ミルククレセント ロールパン スパゲッティ	菜種油 白ごま マヨネーズ	814	34.0	26.3
23	火	○	麦ご飯 ♥あじの南蛮漬 高野豆腐のうま煮 きゅうりの塩もみ	あじ唐揚げ 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ レモン 干しいたけ しょうが きゅうり	米 白麦 砂糖	菜種油	735	35.3	21.1
24	水	○	麦ご飯 ショウロンポウ・二杯酢 豆腐の中華煮 ▼磯香あえ ◀新献立	ショウロンポウ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	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 ごま油	713	31.0	19.9
25	木	○	麦ご飯 いわしの梅煮 ♥豚肉とごぼうの炒り煮 いかときゅうりの酢の物	いわしの梅煮 豚肉 いか	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく たけのこ ごぼう きゅうり	米 白麦 砂糖	菜種油	704	31.8	18.9
26	金	○	横割りミルク丸パン スライスチーズ 照り焼きハンバーグ 野菜スープ ピーチ&フルーツゼリー	ポークハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー 黄桃 フルーツゼリー	横割りミルク丸パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	菜種油	795	34.2	29.9
29	月	○	季節の献立 麦ご飯 キーマカレー アスパラサラダ ハスカップゼリー	鶏肉 大豆 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 なす にんにく キャベツ コーン ハスカップゼリー	米 白麦 じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	842	26.2	26.9
30	火	●	ぶどうパン 鶏肉の照り焼き ポークビーンズ ◀世界の料理(アメリカ) コーンサラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも	菜種油	854	43.7	33.5
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。				6 月 分 平 均 栄 養 量						767		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!



学校給食コンテストって何ですか？

学校給食コンテストとは・・・



福岡市内の中学校・特別支援学校(中学部・高等部)の生徒のみなさんに給食のメニューを考えてもらう取り組みです。今年度で17回目になります。  
優秀作品は実際に給食として登場する予定ですので、ぜひご応募ください！応募用紙は6月下旬に学校へ配布予定です。  
学校給食コンテストの作品は、献立表に☺マークをつけてお知らせしています。チェックしてみてくださいね。

福岡市とニュージーランド・オークランド市は今年、姉妹都市40周年を迎えます。博多港とオークランド港の姉妹港交流をきっかけに、両市の交流が始まりました。オークランド市は、ニュージーランドの経済の中心地で、先住民族マオリからアジア系の移民まで、多様性にあふれた国際色豊かな都市です。  
ニュージーランドにちなんだ記念の給食を味わいながらオークランドを身近に感じてみてくださいね。



(40周年記念ロゴ) 姉妹都市締結40周年記念