# ２０２６年１１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 おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品 | おもに体の組織をつくる 牛乳・小魚 海藻 | おもに体の調子を整える 緑黄色野菜 | おもに体の調子を整える その他の野菜 果物 | おもにエネルギーになる 穀類・いも類 砂糖 | おもにエネルギーになる 油脂 | 栄養量 エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | | ○ | 季節の献立<br>ライ麦食パン<br>きのこのシチュー<br>ほうれんそうサラダ<br>スイートポテト 新献立 | 鶏肉<br>ロースハム | 牛乳<br>生クリーム<br>脱脂粉乳 | 人参<br>パセリ<br>ほうれんそう | 大根<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>エリンギ<br>コーン<br>キャベツ | ライ麦食パン<br>小麦粉<br>砂糖<br>スイートポテト | 菜種油<br>バター | 751 | 25.4 | 26.1 |
| 4 | 水 | ○ | ○ | 麦ご飯<br>抹茶ふりかけ<br>あんかけ卵焼き<br>♥けんちん汁 郷土料理（神奈川県）<br>揚げ大豆のきな粉かけ | 五目卵焼き<br>鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>大豆<br>きな粉 | 牛乳 | 抹茶ふりかけ<br>人参<br>青ねぎ | こんにゃく<br>大根<br>ごぼう<br>干ししいたけ | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉<br>さといも<br>小麦粉<br>黒砂糖 | 菜種油 | 726 | 25.8 | 17.6 |
| 5 | 木 | | ○ | 黒糖パン<br>ハニーマスタードチキン<br>ABCマカロニスープ<br>粉ふきいも<br>♥りんごの米粉タルト | 鶏肉<br>ベーコン | 牛乳 | 人参<br>パセリ | 玉ねぎ<br>キャベツ | 黒糖パン<br>はちみつ<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>りんごの米粉タルト | 菜種油 | 754 | 29.0 | 28.5 |
| 6 | 金 | ○ | ○ | 麦ご飯<br>♥レバーとれんこんのから揚げ<br>中華スープ<br>♥▼小呂島産ぶりごまふりかけ<br>一食フィッシュ | 鶏レバーのから揚げ<br>豚肉<br>ぶりフレーク | 牛乳<br>一食フィッシュ | 人参<br>小松菜 | れんこん<br>玉ねぎ<br>えのきたけ<br>たけのこ<br>干ししいたけ<br>しょうが<br>にんにく | 米<br>白麦<br>砂糖 | 菜種油<br>白ごま | 708 | 27.3 | 15.8 |
| 9 | 月 | | ○ | ぶどうねじりパン<br>メンチカツ<br>ミネストローネ 世界の料理（イタリア）<br>♥ブロッコリーサラダ<br>チーズ | メンチカツ<br>鶏肉<br>ツナ油漬け | 牛乳<br>チーズ | 人参<br>トマト<br>パセリ<br>ブロッコリー | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>にんにく<br>きゅうり | ぶどうねじりパン<br>マカロニ<br>じゃがいも | 菜種油<br>マヨネーズ | 835 | 30.3 | 35.1 |
| 10 | 火 | ○ | | 麦ご飯<br>さばのみそ煮<br>ちゃんこ 行事食（大相撲九州場所）<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>納豆<br>▼八女茶 | さば<br>みそ<br>鶏肉<br>鶏肉団子<br>納豆 | わかめ | 人参 | しょうが<br>白菜<br>大根<br>根深ねぎ<br>えのきたけ<br>干ししいたけ<br>きゅうり | 米<br>白麦<br>砂糖<br>さといも | | 716 | 28.0 | 19.0 |
| 11 | 水 | | ○ | 「いいな、いい歯。」週間<br>♥むらさきいもパン 新献立<br>ペンネの明太子クリーム<br>海藻サラダ<br>♥りんご | ベーコン<br>からしめんたいこ<br>ツナ油漬け | 牛乳<br>海藻ミックス | ほうれんそう | 玉ねぎ<br>しめじ<br>エリンギ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>きゅうり<br>りんご | むらさきいもパン<br>マカロニ<br>砂糖 | 菜種油 | 733 | 23.5 | 28.6 |
| 12 | 木 | ○ | ○ | 麦ご飯<br>☺ばりうま！栄養まるごとあんかけ 新献立<br>♥白菜のスープ<br>もやしのナムル | 豆腐<br>鶏肉<br>豚肉 | 牛乳<br>ひじき | 小松菜<br>人参<br>青ねぎ | しょうが<br>玉ねぎ<br>白菜<br>干ししいたけ<br>たけのこ<br>にんにく<br>もやし | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉 | 菜種油<br>白ごま<br>ごま油 | 734 | 28.2 | 19.9 |
| 13 | 金 | | ○ | ワンローフ型食パン<br>ボルドレーズソースのハンバーグ 姉妹都市（ボルドー）<br>ポトフ<br>キャロットアーモンドラペ<br>ショコラブッセ | ポークハンバーグ<br>鶏肉 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ<br>キャベツ | ワンローフ型食パン<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも<br>ショコラブッセ | 菜種油<br>アーモンド | 862 | 32.1 | 34.9 |
| 16 | 月 | ○ | ○ | 麦ご飯<br>▼姪浜味付けのり<br>かしわうどん<br>みそ炒め | 鶏肉<br>かまぼこ<br>豚肉<br>みそ | 牛乳<br>のり | 人参<br>青ねぎ<br>小松菜 | しょうが<br>玉ねぎ<br>干ししいたけ<br>キャベツ<br>たけのこ<br>きくらげ<br>にんにく | 米<br>白麦<br>砂糖<br>うどん<br>でん粉 | 菜種油 | 720 | 25.9 | 16.0 |

○　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

＜新献立・ばりうま！栄養まるごとあんかけについて＞
昨年度の第16回学校給食コンテストで、優秀賞を受賞した筑紫丘中学校　3年生　永井 琉之介さんの「ばりうま！栄養まるごとあんかけ」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
　◎20日(金)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・・・カナダ産、アメリカ産、福岡県産小麦粉
○ 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| キャベツ | 熊本、福岡、鹿児島、佐賀、宮崎、大分、群馬 | しょうが | 熊本、長崎、高知 | 玉ねぎ | 北海道 |
| きゅうり | 佐賀、福岡、熊本、長崎、宮崎、鹿児島、大分 | 根深ねぎ | 大分、宮崎、長崎 | れんこん | 佐賀 |
| 白菜 | 大分、鹿児島、熊本、福岡、佐賀、宮崎、長崎 | 春菊 | 福岡、熊本、大分 | 青ねぎ | 福岡 |
| 人参 | 北海道、長崎、熊本、大分 | 小松菜 | 福岡、長崎 | 大根 | 福岡市 |
| パセリ | 大分、佐賀、福岡、熊本 | じゃがいも | 北海道 | みかん | 佐賀、福岡 |
| ほうれんそう | 福岡、熊本、佐賀、長崎 | | | | |

※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 おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品 | おもに体の組織をつくる 牛乳・小魚 海藻 | おもに体の調子を整える 緑黄色野菜 | おもに体の調子を整える その他の野菜 果物 | おもにエネルギーになる 穀類・いも類 砂糖 | おもにエネルギーになる 油脂 | 栄養量 エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 火 | ○ | ○ | 麦ご飯<br>いわしの梅煮<br>大豆と野菜の炒り煮<br>たかなの油炒め | いわしの梅煮<br>鶏肉<br>大豆<br>ちくわ<br>かつお節 | 牛乳<br>しらす干し | 人参<br>さやいんげん<br>たかな漬 | こんにゃく<br>ごぼう<br>干ししいたけ | 米<br>白麦<br>じゃがいも<br>砂糖 | 菜種油 | 767 | 26.8 | 19.7 |
| 18 | 水 | ○ | ○ | 季節の献立<br>麦ご飯<br>▼博多和牛のすき焼き<br>大根サラダ<br>みかん | 牛肉<br>豆腐<br>ロースハム | 牛乳 | 人参<br>春菊 | こんにゃく<br>玉ねぎ<br>白菜<br>根深ねぎ<br>えのきたけ<br>大根<br>きゅうり<br>キャベツ<br>みかん | 米<br>白麦<br>砂糖 | 菜種油<br>マヨネーズ<br>白ごま | 838 | 24.2 | 28.3 |
| 19 | 木 | | ○ | 柏型ミルクパン<br>♥☺さつまいものドライカレー<br>コーンスープ<br>ツナドレッシングサラダ<br>ココア | 牛肉<br>豚肉<br>鶏肉<br>ツナ油漬け | 牛乳<br>脱脂粉乳 | トマト<br>人参<br>パセリ | 玉ねぎ<br>にんにく<br>コーン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>レモン | 柏型ミルクパン<br>さつまいも<br>でん粉<br>砂糖<br>ココア | 菜種油 | 762 | 28.9 | 23.3 |
| 20 | 金 | ○ | ○ | 麦ご飯<br>とり天・ポン酢 郷土料理(大分県)<br>団子汁<br>♥☺れんこんと茎わかめの<br>きんぴら | 鶏肉<br>鶏卵<br>豚肉<br>みそ | 牛乳<br>茎わかめ | 人参<br>青ねぎ | にんにく<br>しょうが<br>こんにゃく<br>大根<br>ごぼう<br>干ししいたけ<br>れんこん | ◎米<br>白麦<br>小麦粉<br>でん粉<br>うどん<br>砂糖 | 菜種油<br>白ごま<br>ごま油 | 850 | 29.5 | 27.8 |
| 24 | 火 | | ○ | ▼福岡小麦の食パン<br>ビーンズスプレッド<br>♥めかじきのオーロラソースかけ 新献立<br>野菜スープ<br>コールスロー | めかじき<br>ベーコン | 牛乳 | 人参 | レモン<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり | 食パン<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>砂糖 | ビーンズスプレッド<br>菜種油<br>乳化ドレッシング | 817 | 30.0 | 35.0 |
| 25 | 水 | ○ | ○ | 麦ご飯<br>麻婆豆腐 世界の料理(中国)<br>つみれ汁<br>♥白菜の甘酢漬<br>一食フィッシュアーモンド | 豆腐<br>豚肉<br>みそ<br>たちつみれ | 牛乳<br>わかめ<br>一食フィッシュ<br>アーモンド | 人参<br>青ねぎ | 玉ねぎ<br>干ししいたけ<br>しょうが<br>にんにく<br>たけのこ<br>白菜 | 米<br>白麦<br>砂糖<br>でん粉 | 菜種油<br>ごま油 | 807 | 33.4 | 23.9 |
| 26 | 木 | ○ | ○ | 麦ご飯<br>きびなごフライ・中濃ソース<br>厚揚げの五目煮<br>甘酢あえ | 鶏肉<br>厚揚げ<br>ロースハム | 牛乳<br>きびなごフライ | 人参<br>さやいんげん | こんにゃく<br>玉ねぎ<br>しょうが<br>きゅうり<br>もやし | 米<br>白麦<br>砂糖<br>緑豆春雨 | 菜種油 | 834 | 31.5 | 24.9 |
| 27 | 金 | | ○ | 背割りミルクパン<br>ウインナーソテー<br>じゃがいもと卵のスープ<br>キャベツソテー<br>ヨーグルト | ポークウインナー<br>鶏肉<br>鶏卵 | 牛乳<br>ヨーグルト | 人参<br>パセリ | 玉ねぎ<br>キャベツ | 背割りミルクパン<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも | 菜種油 | 752 | 29.1 | 28.1 |
| 30 | 月 | | ○ | 麦ご飯<br>チキンカレー<br>♥ほうれんそうソテー<br>♥洋なし&ココナッツミルクゼリー 新献立 | 鶏肉<br>ベーコン | 牛乳<br>脱脂粉乳 | 人参<br>ほうれんそう | 玉ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>コーン<br>洋なし<br>ココナッツミルクゼリー | 米<br>白麦<br>じゃがいも | 菜種油 | 784 | 22.0 | 19.5 |
| 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。 | | | | 11月分平均栄養量 | | | | | | | 776 | 27.9 | 24.8 |
| | | | | 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!

**食中毒って冬でも起こるの?**



**食中毒は、夏だけでなく冬にも起こります。夏に起こる食中毒の多くは細菌によるものですが、冬はウイルスが原因となるものが多くなります。その中でも、特に注意が必要なのが感染力の強いノロウイルスです。冬場も食中毒予防の対策をしっかりと行いましょう。**




石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。
外から帰ってきた時、食事の前、トイレの後は特にていねいに洗いましょう。




二枚貝(カキなど)は、ノロウイルスをもっている可能性があります。
ノロウイルスは、85～90℃90秒以上の加熱で死滅します。
中心部まで十分加熱して食べましょう。




吐物を処理する場合は、使い捨てマスクと手袋を着用しましょう。
はじめに吐物にペーパータオルをかぶせて、約1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤を約60倍に薄めたもの)を浸し、しばらく置いてからふき取ります。床はもう一度次亜塩素酸ナトリウムで浸すようにふき、ウイルスが残らないようにします。処理に使用したものも、ビニール袋に入れて口をしっかり閉じて処分しましょう。