

日	曜	はし	スフ	フオ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるもとになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	木	○	○		○	麦ご飯 手作りのルウのポークカレー 野菜のじゃこ炒め	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、しらす干し	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 しょうが、りんご、 トマト、キャベツ、 コーン	703	21.7	20.3
2	金	○			○	ワンローフ型食パン スライスチーズ だいす入りかりんとう ワンタンスープ	牛乳、チーズ、 だいす、豚肉	ワンローフ型食パン、 小麦粉、さつまいも、 菜種油、砂糖、 ワンタンの皮	こまつな、にんじん、 たまねぎ、◎もやし、 きくらげ	641	23.9	25.7
5	月	○			○	麦ご飯 きつねうどん 野菜炒め 姪浜のりのたまごふりかけ	牛乳、油揚げ、鶏肉、 かまぼこ、豚肉、 のりのたまごふりかけ (かつお節、鶏卵、 ◎のり)	精白米、白麦、乾めん、 砂糖、菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 キャベツ	620	22.9	17.2
6	火	○	○		○	黒糖食パン 福岡野菜のメンチカツ <small>新献立</small> <small>今月のテーマ</small> ポテトスープ	牛乳、メンチカツ (豚肉、たまねぎ、 ◎しゆんぎく、パン粉、 砂糖、でん粉)、 鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	黒糖食パン、菜種油、 じゃがいも、小麦粉、 バター	にんじん、パセリ、 たまねぎ	658	25.4	27.8
7	水	○			○	麦ご飯 みそおでん ほうれんそうの炒めもの	牛乳、鶏肉、うずら卵、 厚揚げ、竹輪、みそ、 しらす干し	精白米、白麦、さといも、 菜種油、砂糖、白ごま	こんにゃく、だいこん、 ほうれんそう、もやし、 キャベツ	627	26.1	19.9
8	木	○			○	麦ご飯 さんまの塩焼き だいすのいそ煮 だいこんのしそあえ	牛乳、さんま、豚肉、 だいす、天ぷら、 ひじき	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	かぼす(果汁)、 こんにゃく、にんじん、 いんげん、れんこん、 だいこん、赤しそ	662	31.1	21.0
9	金	○			○	くるみパン ショウロンボウ 豚肉のオイスターソース炒め みかん	牛乳、ショウロンボウ (鶏肉、たまねぎ、 キャベツ、はるさめ、 ひじき、しいたけ、 でん粉、砂糖、しょうが、 小麦粉)、豚肉	くるみパン、菜種油、 砂糖、でん粉	こまつな、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ、しょうが、 みかん	661	27.5	26.4
12	月	○			○	麦ご飯 木の葉丼 <small>新献立</small> <small>今月のテーマ</small> すまし汁 だいす昆布	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、 天ぷら、豆腐、わかめ、 生糸(小麦、もち米)、 だいす昆布(だいす、 昆布、砂糖)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、◎しゆんぎく、 たまねぎ、干しいたけ、 青ねぎ、◎えのきたけ	592	25.3	16.3
13	火				○	減量ぶどうねじりパン きのこスパゲッティ 和風サラダ アーモンド入り味付煮干し	牛乳、ベーコン、 ツナ油漬(まぐろ、 だいす油)、わかめ、 アーモンド入り味付煮干し (アーモンド、 かたくちいわし、糖類)	ぶどうねじりパン、 スパゲッティ、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 しめじ、マッシュルーム、 エリンギ、干しいたけ、 キャベツ、きゅうり	606	24.1	23.3
14	水	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 れんこんの炒めなます 姪浜の味付けのり	牛乳、鶏肉、うずら卵、 高野豆腐、えび、 油揚げ、◎のり	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、干しいたけ、 しらたき、れんこん	643	28.4	18.9

※食物アレルギー、糖尿病等で食事制限のあるお子様については、献立表の食材料、栄養量を参考にしてください。

※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。ご利用の方は、学校にお申出ください。

※11月7日～13日の「いいな、いい歯。」週間にちなんで、だいす昆布を取り入れています。

11月7日～13日は「いいな、いい歯。」週間です。
よくかむ習慣づくり～食事の時のひと工夫～

古代人は現代人より6倍もかんでいたといわれています。よくかんで食べることは、だ液の分泌が促される、食べ物の消化を助ける、肥満予防になる、脳の動きがよくなるといった様々な効果が期待されています。「よくかむ」ためには、子どもの頃からの習慣づくりが大切です。ご家庭でも「よくかむ」ことについて、お子さまとぜひ話題にしてください。

一口食べたら箸を置き
30回かもう

一口をいつもより
5回多くかもう



飲み物で流し込まない
ようにしよう

家族や仲間と会話を
楽しみながら
ゆっくり食べよう

(福岡市保健福祉局健康医療部口腔保健支援センター)

～福岡市農林水産まつりのご案内～

日時：平成30年11月17日(土)
9:00～14:30

会場：鮮魚市場会館およびその周辺
(中央区長浜3丁目11-3)

主催：福岡市農林水産まつり運営委員会

内容：福岡市学校給食の紹介、試食
食育コーナー
農水産物の展示即売 など



日	曜	はし	スフ	フォ	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
15	木	○			○	麦ご飯 わかさぎフライ はるさめスープ	牛乳, わかさぎフライ (わかさぎ, パン粉, 小麦粉, でん粉), 豚肉	精白米, 白麦, 菜種油, はるさめ	ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, だけのこ, きくらげ, 干しいたけ	591	20.6	15.8
16	金	○	○		○	ライ麦食パン りんごジャム ポルンチ ツナとコーンのサラダ	牛乳, 牛肉, ツナ油漬け (まぐろ, だいたず油)	ライ麦食パン, りんごジャム, じゃがいも, 菜種油, マカロニ, マヨネーズ	にんじん, キャベツ, たまねぎ, トマト, きゅうり, コーン	684	24.9	26.9
19	月	○			○	麦ご飯 ちゃんこ <small>←今月のテーマ</small> 切干しだいこんの炒め煮 納豆	牛乳, 鶏肉, つみれ (魚肉すり身[たちうお, えそ], 米粉, でん粉, 砂糖), 豚肉, 油揚げ, 納豆	◎精白米, 白麦, さといも, 菜種油, 砂糖	◎しゅんぎく, にんじん, はくさい, 根深ねぎ, ◎えのきたけ, 干しいたけ, 切干しだいこん	650	26.7	19.8
20	火	○	○		○	米粉パン さつまいものクリームシチュー こまつなのソテー	牛乳, 鶏肉, 脱脂粉乳, チーズ, ベーコン	米粉パン, さつまいも, 菜種油, 小麦粉, バター	にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, コーン	593	25.2	23.6
21	水	○			○	麦ご飯 豆腐のチゲ風 ひじきの炒め煮 みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 天ぷら, ひじき	◎精白米, 白麦, 菜種油, 砂糖	しらたき, いら, にんじん, だいこん, はくさい, キムチ (白菜, 糖類, にんにく), キャベツ, みかん	608	21.5	16.0
22	木	○			○	麦ご飯 タルタルソース チキン南蛮 中華スープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	◎精白米, 白麦, タルタルソース (だいたず油, ビクルス, 鶏卵, 糖類), 小麦粉, でん粉, 菜種油, 砂糖, こま油	にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, だけのこ, きくらげ, 干しいたけ	690	25.9	27.2
26	月		○		○	背割りコッペパン カレービーンズ じゃがいもと卵のスープ フチりんごゼリー	牛乳, 豚肉, だいたず, 鶏肉, ◎鶏卵	背割りコッペパン, 菜種油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, えだまめ, ほうれんそう, りんごゼリー (糖類, りんご)	661	29.0	25.4
27	火	○			○	麦ご飯 さばのぬかみそ炊き 豚汁	牛乳, さば, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	精白米, 白麦, 砂糖, じゃがいも	しょうが, こんにやく, にんじん, 青ねぎ, だいこん, こぼろ	643	28.0	19.9
28	水	○			○	むらさきいもロールパン ちゃんぼん レバーとれんこんのから揚げ	牛乳, 豚肉, いか, 天ぷら, 鶏レバー (鶏レバー, でん粉, 糖類, にんにく, しょうが)	むらさきいもロールパン, 中華めん, 菜種油	にんじん, 青ねぎ, キャベツ, たまねぎ, ◎もやし, きくらげ, れんこん	590	24.8	23.1
29	木	○	○		○	麦ご飯 ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳, 牛肉, 脱脂粉乳, チーズ, ロースハム	精白米, 白麦, 菜種油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	678	22.3	21.1
30	金	○	○		○	クロワッサン きのこリゾット チンゲンサイのソテー ヨーグルト	牛乳, ベーコン, チキン油漬け (鶏肉, 米油), ヨーグルト(牛乳, 乳製品, 砂糖, 寒天)	クロワッサン, ◎精白米, 菜種油	にんじん, みずな, たまねぎ, しめじ, エリンギ, マッシュルーム, チンゲンサイ, もやし, キャベツ, コーン	591	18.2	27.2
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。									福岡市小学校給食摂取基準	640	24.0~ 27.0	17.8~ 21.3
									11月分平均栄養量	638	24.9	22.0

福岡市でとれる食べ物

~しゅんぎく~

しゅんぎくは漢字で「春の菊」と書きます。春になると菊に似た花がさくことからこの名前がついたといわれています。野菜として食べるのは葉と茎の部分で、香りが食欲を増します。しゅんぎくが食べられているのは、日本を含めたアジアの国々で、ヨーロッパでは観賞用とされています。福岡市では、ビニールハウスを使って1年中栽培されており、葉がやわらかく食べやすいので、サラダとして生でもおいしく食べられます。今月の給食には、「福岡野菜のメンチカツ」「木の葉丼」「ちゃんこ」に早良区入部や西区元岡などで作られたしゅんぎくが入っています。



きくえもん

今月の食材の予定産地 (加工品を除く)

- ◎主食
 - ・米飯, 米粉パン … 福岡県産
 - ・パン(小麦) … カナダ, アメリカ産
- 牛乳 … 九州産
- 肉類
 - ・豚肉, 鶏肉 … 九州産
 - ・牛肉 … 主に北海道産

【福岡市内産農水産物】

- ◎米(ヒノヒカリ) … 19日(月), 21日(水), 22日(木), 30日(金)
- ◎えのきたけ … 早良区内野
- ◎もやし … 南区老司
- ◎しゅんぎく … 西区元岡
- ◎鶏卵 … 西区西浦
- ◎のり … 西区姪浜

<一部市内産使用>

- ・こまつな … 西区元岡
- ・だいこん … 西区北崎
- ・キャベツ … 早良区入部
- ・青ねぎ … 東区箱崎

さつまいも	宮崎 鹿児島 熊本 大分
さといも	宮崎 鹿児島 熊本 大分
じゃがいも	北海道
にんじん	北海道 長崎 熊本 鹿児島 大分
たまねぎ	北海道
しょうが	長崎 高知 熊本 佐賀
れんこん	佐賀
だいこん	福岡市 福岡 熊本 長崎 大分
いら	福岡 熊本 宮崎 大分
パセリ	福岡 大分 熊本 佐賀
ほうれんそう	福岡 熊本 大分 佐賀 長崎
キャベツ	福岡市 福岡 佐賀 宮崎 熊本 長崎
きゅうり	福岡 長崎 熊本 大分 佐賀 宮崎 鹿児島
青ねぎ	福岡市 福岡 大分 熊本 佐賀 広島
根深ねぎ	福岡 大分 長崎 熊本 鹿児島 宮崎
はくさい	福岡 大分 熊本 鹿児島 宮崎 長崎
チンゲンサイ	福岡 佐賀 熊本 大分 長崎 宮崎 鹿児島
しめじ	福岡
エリンギ	福岡 長崎
こまつな	福岡市 福岡 長崎
みずな	福岡 佐賀 長崎 熊本
もやし	大分
みかん	福岡

※ 生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県産、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、加工品原材料等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。