

(□) 2021年10月 福岡市学校給食献立表 (小学校用)

福岡市教育委員会

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	金	○			○	麦ご飯・ 高野豆腐の八目煮・ 和風あえ・ 姪浜の味付けのり	牛乳、鶏肉、うずら卵、 高野豆腐、えび、 わかめ、かつお節、 ◎のり	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、干ししいたけ、 キャベツ、きゅうり	604	26.3	17.0
4	月	○			○	麦ご飯・ 肉うどん・ こまつなの炒めもの	牛乳、豚肉、かまぼこ、 しらす干し	精白米、白麦、乾めん、 菜種油、砂糖	たまねぎ、しょうが、 にんじん、青ねぎ、 こまつな、キャベツ、 もやし	576	23.6	13.0
5	火		○		○	背割りコッペパン・ チリコンカーン・ 洋風スープ	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉	背割りコッペパン、 菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ	627	25.9	21.3
6	水	○	○		○	麦ご飯・ ★ルーロー飯・ 切干しだいこんのスープ	牛乳、豚肉、うずら卵、 鶏肉	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	チンゲンサイ、たけのこ、 たまねぎ、しょうが、 にんじん、 切干しだいこん、 干ししいたけ	594	24.5	17.2
7	木	○			○	黒糖食パン・ 鶏のから揚げ・ 野菜のごま炒め	牛乳、鶏肉、豚肉、 竹輪	黒糖食パン、でん粉、 菜種油、砂糖、白ごま	◎こまつな、にんじん、 キャベツ、◎もやし	670	30.4	26.4
8	金	○			○	麦ご飯・ さけの塩焼き・ さつま汁	牛乳、さけ、鶏肉、 油揚げ、みそ	精白米、白麦、 さつまいも	にんじん、青ねぎ、 だいこん	594	27.8	14.3
11	月	○			○	麦ご飯・ うま煮・ キャベツとわかめの煮びたし のりのつくだ煮	牛乳、豚肉、がんもどき (豆腐、菜種油、 にんじん、でん粉)、 天ぷら、わかめ、 かつお節、のりのつくだ煮 (糖類、のり、でん粉)	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 干ししいたけ、キャベツ	591	20.1	14.6
12	火	○	○		○	チーズパン・ ★福岡野菜のメンチカツ・ ミネストラスープ(マカロニ) なし	牛乳、メンチカツ (豚肉、パン粉、 ◎キャベツ、たまねぎ、 砂糖、でん粉)、鶏肉	チーズパン、菜種油、 マカロニ	トマト、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、なし	607	25.4	23.1
13	水	○	○		○	麦ご飯・ 手作りルウのチキンカレー・ 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	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、トマト、 りんご、キャベツ、 コーン	680	21.0	18.5
14	木			○	○	むらさきいもロールパン・ 和風スパゲッティ・ コーンサラダ	牛乳、ベーコン	むらさきいもロールパン、 スパゲッティ、菜種油、 マヨネーズ	ほうれんそう、 たまねぎ、しめじ、 エリンギ、キャベツ、 きゅうり、コーン	655	19.6	27.2

※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。

★マークは、今月の新献立や新しい食材を使用した献立などです。



第13回 アジア太平洋都市サミット特別版開催
(10月26~27日)

福岡市は、海に育まれた歴史や文化、豊かな自然環境と充実した都市機能、多彩な人材など、様々な財産に恵まれ、世界の中でも住みやすい都市と評価されています。そんな福岡市の目指す都市像は「アジアの交流拠点都市・福岡」です。

アジア太平洋都市サミットとは、アジア太平洋地域の都市リーダーたちが参加して、都市が抱える様々な問題について話し合う重要な会議です。1994年に開催された第1回目の会議の際、11か国・地域の21都市だった会員都市数は、2020年には15か国・地域の32都市に増加し、都市サミットによるネットワークが広がっています。今年は、「SDGsの推進とコロナ禍でのまちづくり」に焦点をあてます。初めてのオンライン開催となり、会議参加者以外は見ることができなかった都市サミットを誰でもホームページで見ることができます。

今月の給食には、参加国である韓国の料理「クッパ」を、サミット期間中に取り入れています。

※ホームページはこちら

<https://congre.eventos.tokyo/web/portal/283/event/3086>



公式サイト
のQRコード



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)
15	金	○			○	麦ご飯・ さばのみそ煮・ だいの五目煮	牛乳、さば、みそ、 豚肉、だいず、天ぷら、 昆布	精白米、白麦、砂糖、 菜種油	しょうが、こんにやく、 にんじん、いんげん、 れんこん	677	31.1	21.6
19	火	○	○		○	米粉パン・ ポークシチュー・ ツナサラダ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ツナ油漬け (まぐろ、だいず油)	米粉パン、じゃがいも、 菜種油、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり	679	26.3	28.5
20	水	○			○	くり五目ご飯・ すまし汁・ キャベツの塩昆布炒め・ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、 つみれ(魚肉すり身 [たちうお、えそ]、米粉、 でん粉、糖類)、わかめ、 昆布	精白米、くり、菜種油、 砂糖	にんじん、しめじ、 干しいたけ、青ねぎ、 えのきたけ、キャベツ、 ぶどうゼリー (糖類、ぶどう)	602	19.7	18.0
21	木	○			○	ぶどうパン・ 大学いも・ はるさめスープ	牛乳、豚肉	ぶどうパン、 さつまいも、菜種油、 砂糖、黒ごま、 はるさめ	こまつな、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ	628	17.5	19.1
22	金	○			○	麦ご飯・ 鶏すき・ 切干しだいこんのあえもの	牛乳、鶏肉、焼豆腐、 ツナ油漬け (まぐろ、だいず油)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	しらたき、にんじん、 ◎しゅんぎく、 キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、 切干しだいこん	616	24.5	18.7
25	月	○			○	麦ご飯・ しゅうまい・ 八宝菜 今月のテーマ	牛乳、しゅうまい(鶏肉、 たまねぎ、パン粉、 ひじき、でん粉、ごぼう、 糖類、にんじん、油揚げ、 小麦粉)、豚肉、 うずら卵、いか	精白米、白麦、菜種油、 でん粉	にんじん、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、きくらげ、 干しいたけ	612	26.7	14.4
26	火	○	○		○	食パン・ チョコスプレッド・ きのこのシチュー・ ほうれんそうのソテー	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ロースハム	食パン、 チョコスプレッド、 じゃがいも、菜種油、 小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 マッシュルーム、 ほうれんそう、もやし	642	24.5	23.5
27	水	○	○		○	麦ご飯・ クッパ サミット献立 レバーとだいずの揚げ煮・ 味付煮干し	牛乳、豚肉、◎鶏卵、 わかめ、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、砂糖、 にんにく、しょうが)、 だいず、味付煮干し (かたくちいわし、砂糖)	精白米、白麦、菜種油、 白ごま、ごま油、 でん粉、米粉、砂糖	にんじん、にら、 たまねぎ、干しいたけ	618	26.6	18.8
28	木	○	○		○	柏型パン・ 煮込みハンバーグ・ ポトフ・ ヨーグルト	牛乳、ハンバーグ (豚肉、たまねぎ、 パン粉、砂糖)、鶏肉、 ヨーグルト(牛乳、 脱脂粉乳、糖類、 バター、寒天)	柏型パン、砂糖、 じゃがいも、菜種油	にんじん、キャベツ、 たまねぎ	681	29.8	23.0
29	金	○			○	麦ご飯・ 豆腐の中華煮・ 野菜のじゃこ炒め	牛乳、豚肉、豆腐、 しらす干し	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、キャベツ、 コーン	592	23.9	17.1
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	20.8~ 32.0	14.2~ 21.3
									10月分平均栄養量	627	24.7	19.7

世界の料理
~八宝菜(中華人民共和国)~



中国は世界で一番人口が多く、アジアでも面積が大きい国です。昔から日本とのつながりが深い国で、米作りやお茶、漢字や書道などは、中国から伝わってきたものです。また、だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、ほうれんそうなども中国からまたは中国を
通って伝わってきた野菜です。
今月は中国の南の方に位置する広東省の代表的な料理、八宝菜が登場します。八宝菜の「八」は数が多いことを表し、「菜」はおかずを表します。給食の八宝菜には、豚肉、うずら卵、いか、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、しいたけなど、たくさんの



今月の食材の予定産地

- 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

- 【福岡市内産農水産物】
- ◎しゅんぎく … 西区元岡
 - ◎こまつな … 西区元岡
 - ◎もやし … 南区老司
 - ◎鶏卵 … 西区西浦
 - ◎のり … 西区姪浜
 - ◎福岡のメンチカツ(キャベツ) … 早良区入部

- <一部市内産使用>
- ・青ねぎ … 東区箱崎
 - ・キャベツ … 早良区入部

さつまいも	熊本 宮崎 鹿児島
じゃがいも	北海道
にんじん	北海道 長崎 大分 熊本
たまねぎ	北海道
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
れんこん	佐賀
だいこん	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
にら	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
キャベツ	福岡市 福岡 大分 熊本 群馬
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 北海道
青ねぎ	福岡市 福岡
チンゲンサイ	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本
えのきたけ	福岡 長崎 大分
しめじ	福岡
エリンギ	福岡
もやし	大分
なし	大分

※ 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。