

日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き						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				
							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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 甘酢炒め	豚肉、 豆腐、 チキン油漬け	牛乳	にんじん、 青ねぎ	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 キャベツ	精白米、 白麦、 砂糖、 でん粉、 緑豆はるさめ	菜種油	732	26.3	17.6
2	金	○	○		○	麦ご飯 手作りルウのチキンカレー 野菜のドレッシングソテー 飲むヨーグルト	鶏肉、 ロースハム	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ、 飲むヨーグルト	にんじん、 トマト、 ほうれんそう	たまねぎ、 ◎しょうが、 りんご、 キャベツ	精白米、 白麦、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター、 乳化ドレッシング	859	26.3	24.7
5	月		○		○	福岡小麦の背割りコッペパン チリコンカーン じゃがいものミルクスープ プチピーチゼリー	豚肉、 だいず、 鶏肉	牛乳、 練乳	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 しめじ、 プチピーチゼリー	背割り コッペパン、 じゃがいも、 でん粉	菜種油	765	31.7	24.5
6	火	○			○	麦ご飯 ★ししやも米粉フライ 野菜のごま炒め 昆布のつくだ煮	豚肉、 竹輪	牛乳、 ★ししやも 米粉フライ、 昆布のつくだ煮	ほうれんそう、 にんじん	キャベツ、 もやし	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油、 白ごま	748	24.4	18.5
7	水			○	○	減量むらさきいもパン 和風スパゲッティ ツナとキャベツのソテー きざみのり ヨーグルト	ベーコン、 ツナ水煮	牛乳、 のり、 ヨーグルト	ほうれんそう	たまねぎ、 しめじ、 エリンギ、 キャベツ、 コーン	むらさきいも パン、 スパゲッティ	菜種油	851	26.8	29.5
8	木	○				麦ご飯 さばのみそ煮 うま煮 かつおふりかけ(鶏卵・ごま) ★ほうじ茶	さば、 みそ、 豚肉、 がんもどき、 かつおふりかけ		にんじん	◎しょうが、 こんにゃく、 たまねぎ、 えだまめ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油	685	24.8	15.2
9	金	○			○	麦ご飯 ショウロンポウ 八宝菜	ショウロンポウ、 豚肉、 うずら卵、 いか、 えび	牛乳	にんじん、 こまつな	キャベツ、 たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 でん粉	菜種油	764	32.7	15.1
13	火	○	○		○	黒糖パン 福岡野菜のコロッケ 白いんげん豆の豆乳スープ なし	鶏肉、 白いんげん豆、 豆乳	牛乳	にんじん、 パセリ	たまねぎ、 なし	黒糖パン、 ◎コロッケ、 でん粉	菜種油	812	27.2	21.1
14	水	○			○	麦ご飯 まだいの煮つけ さつま汁 ◀今月のテーマ	まだい、 鶏肉、 油揚げ、 みそ	牛乳	にんじん、 青ねぎ	◎しょうが、 だいこん	精白米、 白麦、 砂糖、 さつまいも		755	32.4	16.3
15	木	○	○		○	食パン 黒豆きなこクリーム ポークシチュー チンゲンサイのソテー	豚肉、 チキンウインナー	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、 マッシュルーム、 もやし、 キャベツ、 コーン	食パン、 じゃがいも	黒豆きなこ クリーム、 菜種油	764	27.9	27.2

- ・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、学校にお申し出ください。
- ・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770kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。
- ・★マークは、新しい献立や食材です。

～ 食物繊維について知ろう ～

食物繊維は食べ物の中に含まれる栄養成分です。私たちの体の中で、①便量を増やして便通を良くする ②善玉菌を増やして腸内環境を整える ③血糖値の上昇をゆるやかにする ④血中のコレステロール値を下げる などの良い働きをするため、生活習慣病を予防する栄養成分として注目されています。学校給食でも、食物繊維を含む食べ物を積極的に取り入れています。

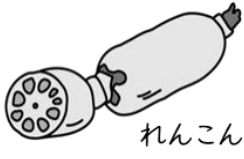
食物繊維を含む食べ物にはどのようなものがあるでしょうか？

食物繊維は、野菜類、いも類、豆類、きのこ類、海藻類、種実類、果実類の他、玄米や胚芽米、麦などの穀類にも含まれています。10月の給食に登場する食べ物や、秋が旬の食べ物の中から、食物繊維を多く含むものをいくつか紹介します。



麦ごはん

給食では精白米に麦を10%混ぜ、食物繊維が白米に比べて2倍程度多くとれるようにしています。



れんこん



ごぼう



だいこん



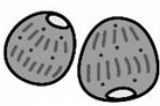
切干しだいこん



ほうれんそう



こまつな



さといも



さつまいも



だいず



しめじ



しいたけ



エリンギ



きくらげ



わかめ



くり

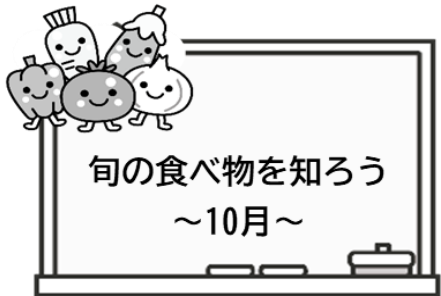


りんご



なし

日	曜	はし	スプーン	フォーク	牛乳	献立	食材と主な働き					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			
16	金	○	○		○	麦ご飯 クッパ レバーとだいずのから揚げ アーモンド入り味付煮干し	豚肉、 ◎鶏卵、 鶏レバーの から揚げ、 だいず	牛乳、 わかめ、 アーモンド入り 味付煮干し	にんじん、 にら	たまねぎ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 でん粉、 米粉	菜種油、 白ごま、 ごま油	751	29.2	21.7
19	月	○	○		○	チーズツイスト 大学いも 今月のテーマ 中華風コーンスープ	鶏肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 コーン、 たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ	チーズ ツイスト、 さつまいも、 砂糖、 でん粉	菜種油、 黒ごま	726	22.3	25.1
20	火	○			○	麦ご飯 博多和牛のすき焼き 切干しだいこんのあえもの	牛肉、 焼き豆腐、 ツナ水煮	牛乳	にんじん	しらたき、 はくさい、 根深ねぎ、 きゅうり、 切干しだいこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	823	26.8	28.0
21	水	○	○		○	★りんごパン ミートボールのトマト煮 エリンギのソテー さつまいもとくりの米粉タルト	ポークボール、 チキン油漬け	牛乳	にんじん、 トマト、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 エリンギ、 コーン	★りんごパン、 じゃがいも、 砂糖、 さつまいもと くりの米粉タルト	菜種油	780	27.3	28.7
22	木	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 和風あえ	鶏肉、 うずら卵、 高野豆腐、 えび、 かつお節	牛乳、 わかめ	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	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	743	31.2	18.9
23	金	○			○	麦ご飯 具うどん 野菜の塩こうじ炒め 昆布とお茶のふりかけ	鶏肉、 かまぼこ、 油揚げ、 豚肉	牛乳、 昆布とお茶の ふりかけ	にんじん、 青ねぎ、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ、 もやし	精白米、 白麦、 乾めん	菜種油	721	24.9	15.0
26	月	○	○		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ ツナサンド ミネストラスープ（マカロニ）	ツナ水煮、 鶏肉	牛乳、 チーズ	トマト、 にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ	ワンローフ型 食パン、 マカロニ	マヨネーズ、 菜種油	708	28.5	27.2
27	火	○			○	麦ご飯 さんまの塩焼き だいずの五目煮 姪浜の味付けのり	さんま、 豚肉、 だいず、 天ぷら	牛乳、 昆布、 ◎のり	にんじん、 いんげん	かぼす果汁、 こんにゃく、 れんこん	精白米、 白麦、 砂糖	菜種油	832	35.7	26.1
28	水	○	○		○	★結び米粉パン きのこのクリームシチュー ベーコンソテー 豆乳パンナコッタ	鶏肉、 ベーコン、 豆乳パンナコッタ	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 しめじ、 エリンギ、 マッシュルーム、 キャベツ、 コーン	★結び米粉パン、 じゃがいも、 小麦粉	菜種油、 バター	737	28.3	25.9
29	木	○			○	麦ご飯 ヤンニョムチキン はるさめスープ	鶏肉、 豚肉	牛乳	ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ、 たけのこ、 きくらげ、 干ししいたけ	精白米、 白麦、 でん粉、 米粉、 砂糖、 はるさめ	菜種油	833	29.3	25.5
30	金	○	○		○	麦ご飯 さけそぼろ丼 こまつなのみそ汁 ぶどうゼリー	◎鶏卵、 さけフレーク、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 こまつな	えだまめ、 ◎しょうが、 たまねぎ、 ぶどうゼリー	精白米、 白麦、 砂糖、 じゃがいも	菜種油、 白ごま	781	30.6	18.1
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。											福岡市中学校給食摂取基準	770	25.0～ 38.5※	17.1～ 25.7※	
											10月分平均栄養量	770	28.3	22.4	



さつまいも

さつまいもは、秋から冬にかけて旬をむかえます。おなかの中をそうじする食物せんいや体の調子を整えるビタミンが多く、じっくり熱を加えることで甘さが増しておいしくなります。鹿児島県や茨城県で多くとれ、「安納いも」や「紅あずま」などたくさんの種類があります。焼きいもや天ぷら、みそ汁の実にするほか、スイーツポテトなど、いろいろな料理に使われます。

今月の給食には、大学いもやさつまいも汁にさつまいもを使っています。今が旬のさつまいもを味わって食べましょう。

● 今月の食材の予定産地 ●

- 主食
・米飯、米粉パン
・パン（小麦）
…福岡県産（一部市内産）
…福岡県産、カナダ産、アメリカ産
…九州産
- 牛乳
○肉類
・牛肉
・豚肉、鶏肉
…福岡県産（一部市内産）
…九州産

- 【福岡市内産農水産物】
◎鶏卵 ……西区西浦
◎しょうが ……早良区内野
◎こまつな（コロッケ） ……西区元岡、西区北崎
◎のり ……西区姪浜

- <一部市内産使用>
・だいこん ……西区北崎
・キャベツ ……早良区入部
・青ねぎ ……東区箱崎
・こまつな ……西区元岡

さつまいも	熊本 宮崎 鹿児島 徳島
じゃがいも	北海道
にんじん	長崎 大分 熊本 北海道 青森
たまねぎ	北海道
れんこん	佐賀
だいこん	福岡市 長崎 熊本 北海道
にら	福岡 長崎 大分 熊本 宮崎 高知
パセリ	佐賀 大分 熊本
キャベツ	福岡市 長崎 大分 熊本 宮崎 長野 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 大分
根深ねぎ	大分
はくさい	大分 熊本 長野
チンゲンサイ	福岡 佐賀 熊本
しめじ	福岡
エリンギ	福岡
こまつな	福岡市 福岡
太もやし	福岡
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。