

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		
							赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	たんぱく質	脂質
							おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるものになる	(kcal)	(g)	(g)
1	木	○			○	麦ご飯 豆腐の中華煮 甘酢炒め	牛乳、 豚肉、豆腐、 チキン油漬け	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、緑豆はるさめ	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、キャベツ	563	21.1	15.2
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	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、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 ◎しょうが、トマト、 りんご、ほうれんそう、 キャベツ	664	19.7	20.3
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	牛乳、 豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	背割りコッペパン、 菜種油、じゃがいも、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 パセリ、しめじ、 プチピーチゼリー	612	25.7	20.5
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	牛乳、 ★ししやも米粉フライ、 豚肉、竹輪、 昆布のつくだ煮	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま	ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、もやし	564	19.3	15.1
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	牛乳、 ベーコン、ツナ水煮、 のり、ヨーグルト	むらさきいもパン、 スパゲッティ、菜種油	ほうれんそう、 たまねぎ、しめじ、 エリンギ、キャベツ、 コーン	649	21.3	23.2
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	精白米、白麦、 砂糖、じゃがいも、 菜種油	◎しょうが、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 えだまめ、 干ししいたけ	533	20.8	13.2
9	金	○			○	麦ご飯 ショウロンポウ 八宝菜	牛乳、 ショウロンポウ、 豚肉、うずら卵、 いか、えび	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、 干ししいたけ	578	25.1	13.0
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	牛乳、 鶏肉、白いんげん豆、 豆乳	黒糖パン、 ◎コロッケ、菜種油、 でん粉	にんじん、パセリ、 たまねぎ、なし	650	22.2	18.2
14	水	○			○	麦ご飯 まだいの煮つけ さつま汁 今月のテーマ	牛乳、 まだい、鶏肉、 油揚げ、みそ	精白米、白麦、 砂糖、さつまいも	◎しょうが、にんじん、 青ねぎ、だいこん	582	26.1	14.1
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	牛乳、 豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、 チキンウインナー	食パン、 黒豆きなこクリーム、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 チンゲンサイ、もやし、 キャベツ、コーン	625	22.6	23.7

- ・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600 kcal の場合の基準量 (g) を参考に記載しています。
- ・各学校の行事等で献立の中止や変更を行う場合でも、LINEの献立配信は原則届きます。
- ・★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



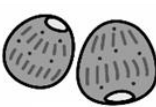
切干しだいこん



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

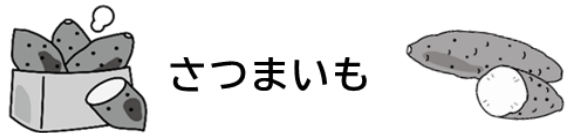
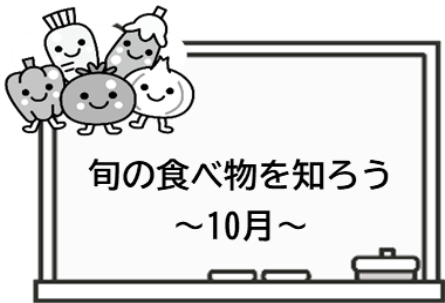


りんご



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		
							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)	脂質 (g)
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	牛乳、 豚肉、◎鶏卵、わかめ、 鶏レバーのから揚げ、 だいず、 アーモンド入り味付煮干し	精白米、白麦、 菜種油、白ごま、 ごま油、でん粉、 米粉	にんじん、にら、 たまねぎ、干ししいたけ	591	24.0	18.8
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	牛乳、 鶏肉	チーズツイスト、 さつまいも、菜種油、 砂糖、黒ごま、 でん粉	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	608	19.1	21.7
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	牛乳、 牛肉、焼き豆腐、 ツナ水煮	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	しらたき、にんじん、 はくさい、根深ねぎ、 きゅうり、 切干しだいこん	635	21.5	23.2
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	牛乳、 ポークボール、 チキン油漬け	★りんごパン、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、 さつまいもとくりの米粉タルト	にんじん、トマト、 たまねぎ、キャベツ、 こまつな、もやし、 エリンギ、コーン	630	22.0	24.5
22	木	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 和風あえ	牛乳、 鶏肉、うずら卵、 高野豆腐、えび、 わかめ、かつお節	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	574	24.9	16.1
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	牛乳、 鶏肉、かまぼこ、 油揚げ、豚肉、 昆布とお茶のふりかけ	精白米、白麦、 乾めん、菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし	550	19.9	13.3
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）	牛乳、 チーズ、ツナ水煮、 鶏肉	ワンローフ型食パン、 マヨネーズ、マカロニ、 菜種油	キャベツ、きゅうり、 トマト、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ	581	23.9	23.8
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	牛乳、 さんま、豚肉、 だいず、天ぷら、 昆布、◎のり	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	613	26.4	19.4
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	牛乳、 鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	★結び米粉パン、 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、 キャベツ、コーン	583	24.0	21.2
29	木	○			○	麦ご飯 ヤンニョムチキン はるさめスープ	牛乳、 鶏肉、豚肉	精白米、白麦、 でん粉、米粉、 菜種油、砂糖、 はるさめ	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	644	23.4	21.3
30	金	○	○		○	麦ご飯 さけそぼろ丼 こまつなのみそ汁	牛乳、 ◎鶏卵、さけフレーク 豆腐、油揚げ、 わかめ、みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま、じゃがいも	にんじん、えだまめ、 ◎しょうが、こまつな、 たまねぎ	602	25.3	15.6
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	600	19.5～ 30.0※	13.3～ 20.0※
									10月分平均栄養量	601	22.8	18.8



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、スイートポテトなど、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）

◎牛乳
◎肉類
・牛肉
・豚肉、鶏肉

【福岡市内産農水産物】
◎鶏卵
◎しょうが
◎こまつな（コロッケ）
◎のり

<一部市内産使用>
・だいこん
・キャベツ
・青ねぎ
・こまつな
- …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

…福岡県産（一部市内産）
…九州産

…西区西浦
…早良区内野
…西区元岡、西区北崎
…西区姪浜

…西区北崎
…早良区入部
…東区箱崎
…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。