



2026年10月

特別支援学校給食献立表（小学部）



福岡市教育委員会

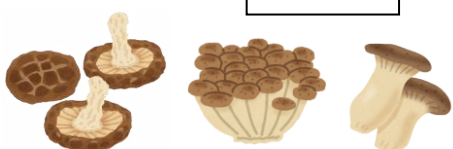
日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛 乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	麦ごはん	○	二杯酢	と け ん ち ん 汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ	精白米、白麦、砂糖、 小麦粉、でん粉、 菜種油、さといも	にんにく、にんじん、 こんにゃく、ごぼう 干ししいたけ、 青ねぎ、だいこん	524	26.4	14.7
2	金	麦ごはん (減量)	○		さんまのかぼすレモン煮 ちゃんぽん	牛乳、 さんまのかぼすレモン煮、 豚肉、てんぷら	精白米、白麦、 中華めん、菜種油	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 きくらげ、青ねぎ	555	21.5	19.1
5	月	背割り ミルク パン	○	中濃 ソース	え び フ ラ イ 白 花 豆 の ス ー プ ボ イ ル キ ャ ベ ツ	牛乳、えびフライ、 ベーコン、 白花豆、白いんげん豆、 脱脂粉乳	背割りミルクパン、 菜種油、さといも、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 パセリ、キャベツ	522	22.3	17.3
6	火	麦ごはん	○		芋 煮 野菜のドレッシングソテー	牛乳、牛肉、油揚げ、 ロースハム	精白米、白麦、 さといも、砂糖、 菜種油、 乳化ドレッシング	にんじん、こんにゃく、 干ししいたけ、 根深ねぎ、 キャベツ、コーン、 さやいんげん	516	18.2	18.6
7	水	おさつ パン	○		さばのラビゴットソースかけ ジャーマンポテト	牛乳、さば、ベーコン	おさつパン、菜種油、 砂糖、じゃがいも	たまねぎ、トマト、 にんじん、 マッシュルーム、 パセリ	616	22.9	30.2
8	木	麦ごはん	○		ね ぎ 塩 豚 丼 み そ 汁	牛乳、豚肉、豆腐、 油揚げ、わかめ、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、白ごま、 ごま油、でん粉、 じゃがいも	根深ねぎ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 青ねぎ、にんにく、 レモン果汁、こまつな	508	20.8	15.2
9	金	黒糖パン	○		さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、ロースハム	黒糖パン、さつまいも、 菜種油、バター、 小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、 パセリ、キャベツ、 きゅうり、 ブルーベリーゼリー	593	20.7	18.6
13	火	麦ごはん	○	のりたまご ふりかけ	絹揚げと大根の煮物 酢みそあえ	牛乳、 のりたまごふりかけ、 厚揚げ、鶏肉、 しらす干し、油揚げ、 わかめ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、白ごま	にんじん、たまねぎ、 だいこん、 干ししいたけ、 えだまめ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	495	19.1	13.1
14	水	ミルク クレセント ロールパン	○		かれのいのりんごソースかけ ポトフ 洋なしタルト	牛乳、かれい、鶏肉、 ベーコン	ミルククレセントロールパン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油、洋なしタルト	りんご、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 セロリー、パセリ	576	28.1	19.2
15	木	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮	レバーとさつまいもの揚げ煮 中華スープ	牛乳、 ひじきのつくだ煮、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉、むきえび	精白米、白麦、 さつまいも、菜種油、 砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、 干ししいたけ、 きくらげ、 チンゲンサイ、 しょうが、にんにく	534	18.9	13.9
16	金	福岡小麦 の食パン	○	キャラメル スプレッド	タンドリーチキン かぼちゃのスープ煮	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、ベーコン	食パン、 キャラメルスプレッド、 でん粉、菜種油、 バター	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 セロリー、パセリ	517	24.8	16.6

あき み かく あじ
秋の味覚を味わいましょう



きゅうしよく こんだて なか
給食の献立の中で
み 見つけてみましょう。

きのこ



しいたけ、しめじ、エリンギなど
いろいろな種類があります。

さつまいも



あま
ホクホクした甘さが
とくちょう 特徴です。

かぼちゃ



しゅうかく なつ
収穫は夏ですが、
あき ふゆ
秋から冬にかけて甘くなります。

さんま



かんじ
漢字では
「秋刀魚」と書きます。

日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	おかず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
									(kcal)	(g)	(g)
19	月	麦ごはん	○		ブルコギ 黄花湯(ホワンホワタン)	牛乳、牛肉、 赤だしみそ、鶏卵、 かまぼこ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま、ごま油、 でん粉	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、 チンゲンサイ、 きくらげ	497	20.6	16.9
20	火	ミルク クレセント ロールパン	○		きのこスパゲッティ ツナサラダ	牛乳、ベーコン、 ツナ油漬け	ミルククレセントロールパン、 スパゲッティ、バター、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 しめじ、エリンギ、 こまつな、にんにく、 キャベツ、きゅうり	589	19.8	24.6
21	水	麦ごはん	○		塩こうじの鶏から揚げ 里芋と大根のうま煮	牛乳、鶏肉、牛肉	精白米、白麦、 でん粉、菜種油、 さといも、砂糖	こんにゃく、にんじん、 だいこん、えだまめ、 しょうが	553	27.0	15.0
22	木	麦ごはん	○		さばのみそだれかけ 鶏すき きゅうりのしそあえ	牛乳、さば、米みそ、 鶏肉、豆腐	精白米、白麦、 砂糖、でん粉、 菜種油	こんにゃく、たまねぎ、 キャベツ、根深ねぎ、 きゅうり、赤じそ	593	28.0	22.3
23	金	麦ごはん	○		★豚肉のりんごしょうが焼き のっぺい汁 ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、ヨーグルト	精白米、白麦、 でん粉、砂糖、 さといも	たまねぎ、しょうが、 りんご、にんじん、 だいこん、ごぼう、 青ねぎ	534	24.3	14.7
26	月	福岡の かぼちゃ パン	○	中濃 ソース	ホキのから揚げ パプリカ煮	牛乳、ホキ唐揚げ、 鶏肉	かぼちゃパン、 菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えだまめ	532	23.4	19.4
27	火	麦ごはん	○	のりかつお ふりかけ 二杯酢	皮なしシュウマイ わかめスープ	牛乳、 のりかつおふりかけ、 豚肉、豆腐、鶏肉、 わかめ	精白米、白麦、 でん粉、砂糖、 ごま油、菜種油、 白ごま	たまねぎ、しょうが、 にんじん、青ねぎ	496	23.2	15.4
28	水	麦ごはん	○		ポークカレー ごま炒め みかん	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ちくわ	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、白ごま	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、 みかん	543	17.3	14.2
29	木	きのこ ご飯	○		オムレツ・しょうがあんかけ 赤だしみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 プレーンオムレツ、 豆腐、わかめ、 赤だしみそ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	にんじん、 干しいたけ、 しめじ、えのきたけ、 しょうが、だいこん、 たまねぎ、こまつな	514	22.8	17.3
30	金	背割り ミルク パン	○		ウインナーソーテ ースープ煮 キャベツのレモン酢あえ パンプキンプリン	牛乳、 ポークウインナー、 鶏肉	背割りミルクパン、 砂糖、でん粉、 マカロニ、菜種油	にんじん、たまねぎ、 コーン、セロリー、 パセリ、キャベツ、 レモン果汁、 パンプキンプリン	556	22.5	23.5
*材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。						10月分平均栄養量			541	22.5	18.1

* 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。
* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」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。
* 形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

しんこんだて

ぶたにく

新献立

豚肉のりんごしょうが焼き

りんごピューレを加えた調味液に豚肉をつけこんで、焼きます。

りんごにふくまれる酸やたんぱく質分解酵素が、お肉をやわらかくしてくれます。

くだもの

つか

りょうり

れい

果物を使った料理の例

すぶた

酢豚×パイナップル

なま

生ハム×メロン

いちごやオレンジ、
キウイなどを
肉料理のソースとして
使うこともあります。

お肉と果物の組み合わせは、一見意外に感じるかも
しれませんが、世界では広く料理やソースなどで
使われています。

こうそ

はたら

にく

酵素の働きでお肉がやわらかくなるほかに、

くだもの

あまみ

さんみ

くわ

果物の甘味や酸味が加わることで、肉の脂っぽさが

やわ

和らぎます。



2026年10月

特別支援学校給食献立表（中・高等部）



福岡市教育委員会

日	曜	献立名				お も な 材 料			栄 養 量		
		パン または ごはん	牛 乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂 質
									(kcal)	(g)	(g)
1	木	麦ごはん	○	二杯酢	と り 天 け ん ち ん 汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ	精白米、白麦、砂糖、 小麦粉、でん粉、 菜種油、さといも	にんにく、にんじん、 こんにゃく、ごぼう 干ししいたけ、 青ねぎ、だいこん	615	28.6	15.7
2	金	麦ごはん (減量)	○		さんまのかぼすレモン煮 ち ゃ ん ぽ ん	牛乳、 さんまのかぼすレモン煮、 豚肉、てんぷら	精白米、白麦、 中華めん、菜種油	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 きくらげ、青ねぎ	658	24.8	20.4
5	月	背割り ミルク パン	○	中濃 ソース	え び フ ラ イ 白 花 豆 の ス ー プ ボ イ ル キ ャ ベ ツ	牛乳、えびフライ、 ベーコン、 白花豆、白いんげん豆、 脱脂粉乳	背割りミルクパン、 菜種油、さといも、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 パセリ、キャベツ	648	26.6	20.1
6	火	麦ごはん	○		芋 煮 野菜のドレッシングソテー	牛乳、牛肉、油揚げ、 ロースハム	精白米、白麦、 さといも、砂糖、 菜種油、 乳化ドレッシング	にんじん、こんにゃく、 干ししいたけ、 根深ねぎ、 キャベツ、コーン、 さやいんげん	642	21.5	21.1
7	水	おさつ パン	○		さばのラビゴットソースかけ ジ ャ ー マ ン ポ テ ト	牛乳、さば、ベーコン	おさつパン、菜種油、 砂糖、じゃがいも	たまねぎ、トマト、 にんじん、 マッシュルーム、 パセリ	700	25.1	32.6
8	木	麦ごはん	○		ね ぎ 塩 豚 丼 み そ 汁	牛乳、豚肉、豆腐、 油揚げ、わかめ、 麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、白ごま、 ごま油、でん粉、 じゃがいも	根深ねぎ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 青ねぎ、にんにく、 レモン果汁、こまつな	662	26.3	17.8
9	金	黒糖パン	○		さつまいものクリーム煮 フ レ ン チ サ ラ ダ ブ ル ー ベ リ ー ゼ リ ー	牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳、ロースハム	黒糖パン、さつまいも、 菜種油、バター、 小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、 パセリ、キャベツ、 きゅうり、 ブルーベリーゼリー	719	25.1	22.5
13	火	麦ごはん	○	のりたまご ふりかけ	絹 揚 げ と 大 根 の 煮 物 酢 み そ あ え	牛乳、 のりたまごふりかけ、 厚揚げ、鶏肉、 しらす干し、油揚げ、 わかめ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉、白ごま	にんじん、たまねぎ、 だいこん、 干ししいたけ、 えだまめ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	644	24.3	15.1
14	水	ミルク クレセント ロールパン	○		かれいのりんごソースかけ ポ ト フ 洋 な し タ ル ト	牛乳、かれい、鶏肉、 ベーコン	ミルククレセントロールパン、 砂糖、じゃがいも、 菜種油、洋なしタルト	りんご、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 セロリー、パセリ	666	34.4	21.0
15	木	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮	レバーとさつまいもの揚げ煮 中 華 ス ー プ	牛乳、 ひじきのつくだ煮、 鶏レバーのから揚げ、 豚肉、むきえび	精白米、白麦、 さつまいも、菜種油、 砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、 干ししいたけ、 きくらげ、 チンゲンサイ、 しょうが、にんにく	688	23.6	16.1
16	金	福岡小麦 の食パン	○	キャラメル スプレッド	タ ン ド リ ー チ キ ン か ぼ ち ゃ の ス ー プ 煮	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、ベーコン	食パン、 キャラメルスプレッド、 でん粉、菜種油、 バター	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 セロリー、パセリ	662	32.1	20.1

あき み かく あじ
秋の味覚を味わいましょうきゅうしよく こんだて なか
給食の献立の中で
み 見つけてみましょう。

きのこ

しいたけ、しめじ、エリンギなど
いろいろな種類があります。

さつまいも

あま
ホクホクした甘さが
とくちょう
特徴です。

かぼちゃ

しゅうかく なつ
収穫は夏ですが、
あき ふゆ
秋から冬にかけて甘くなります。

さんま

かん じ
漢字では
「秋刀魚」と書きます。

日 曜		献 立 名				お も な 材 料			栄 養 量		
		パン または ごはん	牛 乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂 質
									(kcal)	(g)	(g)
19	月	麦ごはん	○		プ ル コ ギ 黄花湯(ホワンホワタン)	牛乳、牛肉、 赤だしみそ、鶏卵、 かまぼこ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 白ごま、ごま油、 でん粉	たまねぎ、ピーマン、 にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、 チンゲンサイ、 きくらげ	626	25.6	20.4
20	火	ミルク クレセント ロールパン	○		き の こ ス パ ゲ ッ テ ィ ツ ナ サ ラ ダ	牛乳、ベーコン、 ツナ油漬け	ミルククレセントロールパン、 スパゲッティ、バター、 乳化ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 しめじ、エリンギ、 こまつな、にんにく、 キャベツ、きゅうり	729	24.1	30.2
21	水	麦ごはん	○		塩 こう じ の 鶏 か ら 揚 げ 里 芋 と 大 根 の う ま 煮	牛乳、鶏肉、牛肉	精白米、白麦、 でん粉、菜種油、 さといも、砂糖	こんにゃく、にんじん、 だいこん、えだまめ、 しょうが	660	29.5	16.3
22	木	麦ごはん	○		さ ば の み そ だ れ か け 鶏 す き き ゆ う り の し そ あ え	牛乳、さば、米みそ、 鶏肉、豆腐	精白米、白麦、 砂糖、でん粉、 菜種油	こんにゃく、たまねぎ、 キャベツ、根深ねぎ、 きゅうり、赤じそ	702	32.3	23.4
23	金	麦ごはん	○		★豚肉のりんごしょうが焼き の っ ペ い 汁 ヨ ー グ ル ト	牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、ヨーグルト	精白米、白麦、 でん粉、砂糖、 さといも	たまねぎ、しょうが、 りんご、にんじん、 だいこん、ごぼう、 青ねぎ	697	31.0	17.6
26	月	福岡の かぼちゃ パン	○	中濃 ソース	ホ キ の か ら 揚 げ パ プ リ カ 煮	牛乳、ホキ唐揚げ、 鶏肉	かぼちゃパン、 菜種油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えだまめ	602	25.6	21.0
27	火	麦ごはん	○	のりかつお ふりかけ 二杯酢	皮 な し シ ュ ウ マ イ わ か め ス ー プ	牛乳、 のりかつおふりかけ、 豚肉、豆腐、鶏肉、 わかめ	精白米、白麦、 でん粉、砂糖、 ごま油、菜種油、 白ごま	たまねぎ、しょうが、 にんじん、青ねぎ	643	29.1	18.2
28	水	麦ごはん	○		ポ ー ク カ レ ー ご ま 炒 め み か ん	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ちくわ	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、白ごま	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、 みかん	700	21.2	16.8
29	木	きのこ ご飯	○		オムレツ・しょうがあんかけ 赤 だ し み そ 汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 プレーンオムレツ、 豆腐、わかめ、 赤だしみそ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	にんじん、 干しいたけ、 しめじ、えのきたけ、 しょうが、だいこん、 たまねぎ、こまつな	615	26.2	18.8
30	金	背割り ミルク パン	○		ウ イ ン ナ ー ソ テ ー ス ー プ 煮 キャベツのレモン酢あえ パ ン プ キ ン プ リ ン	牛乳、 ポークウインナー、 鶏肉	背割りミルクパン、 砂糖、でん粉、 マカロニ、菜種油	にんじん、たまねぎ、 コーン、セロリー、 パセリ、キャベツ、 レモン果汁、 パンプキンプリン	729	29.6	30.8
*材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。						10月分平均栄養量			667	27.0	20.8

* 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。
* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」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。
* 形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

しんこんだて ぶたにく

新献立 豚肉のりんごしょうが焼き



りんごピューレを加えた調味液に豚肉をつけこんで、焼きます。

りんごにふくまれる酸やたんぱく質分解酵素が、お肉をやわらかくしてくれます。

くだもの つか りょうり れい

果物を使った料理の例



すぶた

酢豚×パイナップル

にく くだもの く あ いっけん い が い かん

お肉と果物の組み合わせは、一見意外に感じるかも

しれませんが、世界では広く料理やソースなどで

使われています。

こうそ はたら にく

酵素の働きでお肉がやわらかくなるほかに、

くだもの あまみ さんみ くわ にく あぶら

果物の甘味や酸味が加わることで、肉の脂っぽさが

やわ

和らぎます。



いちごやオレンジ、
キウイなどを
肉料理のソースとして
使うこともあります。

