

2026年10月 福岡市学校給食献立表①
[中学校(学校給食センター)]

福岡市教育委員会

日	曜	はし	牛乳	献立名	主 な 材 料						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			
1	木		○	麦ご飯 ハヤシライス 海藻サラダ ♥なしゼリー ◀新献立	牛肉 ツナ油漬け	牛乳 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり なしゼリー	米 白麦 砂糖	菜種油	790	21.8	20.2
2	金	○	○	麦ご飯 大豆ふりかけ ♥さんまのかぼすレモン煮 ♥いもたき ◀郷土料理(愛媛県) 和風あえ	大豆ふりかけ さんまの かぼすレモン煮 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 白麦 白玉もち さといも 砂糖		812	26.7	22.1
5	月		○	▼福岡小麦の食パン キャラメルスプレッド 鶏肉のハーブ焼き ミネストラスープ ◀世界の料理(イタリア) アーモンドサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ 人参 トマト ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ セロリー コーン	食パン キャラメル スプレッド マカロニ 砂糖	菜種油 アーモンド	780	32.6	29.5
6	火	○	○	麦ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) ◀世界の料理(中国) 中華スープ もやしのあえもの	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく 根深ねぎ 玉ねぎ えのきたけ たけのこ 干しいたけ もやし	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	765	27.7	21.6
7	水		○	▼福岡のかぼちゃパン オムレツ ♥さつまいものクリームシチュー 寒天サラダ	ブレーンオムレツ 鶏肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳 こんにゃく寒天 わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	かぼちゃパン 砂糖 でん粉 さつまいも 小麦粉	菜種油 バター	855	30.4	33.6
8	木	○	○	麦ご飯 レバーと大豆のしょうゆがらめ ◎スープdeモツナベ風 じゃこふりかけ	鶏レバーの から揚げ 大豆 豚肉	牛乳 しらす干し あおさ粉	人参 にら	キャベツ にんにく	米 白麦 小麦粉 砂糖 緑豆春雨	菜種油 白ごま ごま油	740	28.2	18.2
9	金		○	チーズツイスト さばのラビゴットソースかけ じゃがいもと卵のスープ ベーコンソテー	さば 鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	トマト 人参 パセリ ほうれんそう	玉ねぎ セロリー キャベツ コーン	チーズツイスト 砂糖 じゃがいも でん粉	菜種油	753	30.6	35.3
13	火		○	麦ご飯 ポークカレー 野菜ソテー ピーチ&フルーツゼリー	豚肉 チキンウインナー	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ エリンギ コーン 黄桃 フルーツゼリー	米 白麦 じゃがいも	菜種油	786	22.2	18.2
14	水		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ 煮込みハンバーグ コンソメスープ ツナサラダ	ポークハンバーグ 鶏肉 ツナ油漬け	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー きゅうり レモン	ワンローフ型 食パン 砂糖 でん粉 マカロニ	菜種油 マヨネーズ	814	33.7	35.5
15	木	○	○	麦ご飯 ショウロンポウ・二杯酢 牛肉のオイスターソース炒め ♥大学芋	ショウロンポウ 牛肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく	米 白麦 砂糖 でん粉 さつまいも	菜種油 黒ごま	789	19.5	18.7
16	金		○	黒糖パン ♥きのこスパゲッティ チキンドレッシングサラダ ♥洋なしタルト	ベーコン チキン水煮	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 干しいたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり レモン	黒糖パン スパゲッティ 砂糖 洋なしタルト	菜種油	761	22.6	25.2

○ 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。
また、糖尿病等で食事制限を必要とされるお子様については、使用する食材料、量を表記した「基準献立表」を作成しています。
ご利用の方は、学校にお申し出ください。なお、詳細献立表につきましては、「福岡市学校給食 詳細献立表」で検索してください。

○ ♥ 季節の料理や野菜・果物 ○ 😊 生徒が考えた献立 ○ ▼ 福岡地場産品使用献立

<新献立・麺じゃない！沖縄のちゃんぽんについて>
昨年度の第16回学校給食コンテストで、優秀賞を受賞した玄洋中学校 3年生 舟木 紘砥さんの「麺じゃない！沖縄のちゃんぽん」を給食用にアレンジしたものです。

今月の食材の予定産地

- 主食 麦ご飯、米粉パン・・・福岡県産
パン・・・カナダ産、アメリカ産、福岡県産小麦粉
- 牛乳 九州産
- 肉類 鶏肉、豚肉・・・九州産 牛肉・・・北海道産、九州産

○ 主な野菜類

種 類	主な産地	種 類	主な産地	種 類	主な産地
に ら	大分、宮崎、熊本、福岡、長崎、高知、北海道	パセリ	大分、佐賀、福岡、熊本	小松菜	福岡、長崎
きゅうり	佐賀、熊本、福岡、宮崎、鹿児島、大分	大根	長崎、熊本、北海道	じゃがいも	北海道
キャベツ	熊本、大分、宮崎、佐賀、福岡、群馬	根深ねぎ	大分、北海道、長野	玉ねぎ	北海道
人 参	北海道、青森、長崎、熊本、大分	青ねぎ	福岡、大分、佐賀	セロリー	長野
ほうれんそう	熊本、長崎、佐賀、福岡、群馬	しょうが	長崎、熊本、高知	みかん	福岡、佐賀、長崎、熊本

※生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県内産、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。

日	曜	はし	牛乳	献立名	主 な 材 料						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			
19	月	○	○	麦ご飯 ♥◎きのこのかき揚げ・天つゆ ♥のっぺい汁◀郷土料理(新潟県) キャベツの塩昆布あえ	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	人参 青ねぎ	玉ねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ 大根 ごぼう きゅうり キャベツ	米 白麦 小麦粉 でん粉 さといも	菜種油 白ごま ごま油	717	19.6	17.3
20	火		○	柏型ミルクパン チリコンカーン ◀世界の料理(メキシコ・アメリカ) 白花豆のスープ こまつナサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 白花豆 白いんげん豆 ツナ油漬け	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン レモン	柏型ミルクパン じゃがいも でん粉	菜種油 マヨネーズ	777	34.0	28.7
21	水	○	○	麦ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが 甘酢あえ	さば 牛肉	牛乳	人参	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆 きゅうり もやし	米 白麦 じゃがいも 砂糖 緑豆春雨	菜種油	835	33.3	24.3
22	木	○	○	麦ご飯 豚キムチ ♥さつま汁◀郷土料理(鹿児島県) しらすあえ	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し わかめ	人参 にら 青ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ キムチ漬 にんにく 大根 ごぼう きゅうり	米 白麦 砂糖 さつまいも	菜種油	738	26.2	16.4
23	金	○	○	麦ご飯 ♥さけそぼろ丼 わかめスープ キャベツのしそあえ 一食フィッシュアーモンド	さけフレーク 炒り卵 鶏肉	牛乳 わかめ 一食フィッシュ アーモンド	人参 青ねぎ 赤じそ	枝豆 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ	米 白麦 砂糖	菜種油 白ごま	719	30.4	18.7
26	月		○	おさつパン えびフライ 野菜スープ コーンサラダ ヨーグルト	えびフライ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー きゅうり コーン	おさつパン マカロニ じゃがいも 砂糖	菜種油	744	27.0	25.3
27	火	○	○	麦ご飯 ▼姪浜のり梅ふりかけ カレーうどん ごまドレッシングサラダ ♥みかん	鶏肉 油揚げ ロースハム	牛乳 のり梅ふりかけ わかめ	人参	玉ねぎ 根深ねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 白麦 うどん 砂糖	白ごま 菜種油 ごま油	735	21.1	17.4
28	水	○		麦ご飯 ♥ししゃもフライ 豆腐のうま煮 小松菜の炒め煮 黒糖大豆 ▼八女茶	豆腐 豚肉 てんぷら 黒糖大豆	ししゃもフライ	人参 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ しょうが もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	709	27.1	16.7
29	木	○	○	麦ご飯 ◎麺じゃない! 沖縄のちゃんぽん◀新献立 ◀郷土料理(沖縄県) もずくスープ 切干し大根のあえもの	豚肉 鶏卵 かつお節 鶏肉 豆腐 かまぼこ ツナ油漬け	牛乳 もずく	人参 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ えのきたけ きゅうり 切干し大根	米 白麦 砂糖	菜種油	721	28.3	19.3
30	金		○	背割りミルクパン ウインナーソテー パプリカ煮 キャベツソテー ♥りんごゼリー	ポークウインナー 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ りんごゼリー	背割りミルクパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	782	28.9	29.0
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。					10 月 分 平 均 栄 養 量						768	27.2	23.4
					福岡市学校給食摂取基準						770	25.0～ 38.5※	17.1～ 25.7※

・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770kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。

センター給食
Q&A
みなさんの
素朴な疑問に
お答えします!



給食のご飯の量は、いつも同じですか？



カレー、ハヤシライス、鶏飯などのときは多めに、うどんなどの麺類のときは少なめにするなど、献立に合わせてご飯の量を調整しています。
また、成長や食欲の変化に合わせて、10月からご飯の量を変更しています。
1・2年生は、涼しくなり食欲が増す時期なので、米の量を10g（およそ2～3口分）増量しています。一方、3年生は受験期に入り、活動量が減ることを考慮し、米の量を10g（およそ2～3口分）減量しています。