

平成20年10月分中学校給食献立表

市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！
※ 食材調達に都合により、他の産地になることもあります。
ご了承ください。

北九州市教育委員会
(中学校・弁当)

日	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		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				
		1群 肉・魚・豆・豆製品	2群 牛乳・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
1 水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		ピーマン	★だけのこ	砂糖 でん粉	油 ごま油	826	30.3	23.7
	厚揚げのからめ煮	厚揚げ			グリーンピース	砂糖 でん粉	ごま油			
	さつまいもの甘煮					さつまいも 砂糖				
昆布の佃煮		昆布の佃煮								
2 木	パン ソフトチーズ		ソフトチーズ			パン		781	37.1	31.7
	牛乳		☆牛乳							
	鶏ときのこのデミグラスソース煮	鶏肉		トマトピューレ	たまねぎ ☆しめじ マッシュルーム(缶)	砂糖 でん粉	油			
	マッシュポテト		☆牛乳		グリーンピース	じゃがいも	マーガリン			
	ゆで野菜サラダ			にんじん パセリ	キャベツ きゅうり		オリーブ油			
コーンソテー				とうもろこし		バター				
3 金	ご飯					★米		775	32.4	21.6
	牛乳		☆牛乳							
	きびなごの香味揚げ	きびなご				小麦粉 でん粉	油			
	小松菜のじゃこ炒め		しらす干し	★小松菜			ピーナッツ ごま油			
	豆腐のきのこあん	豚肉 豆腐			えのきだけ しめじ 白ねぎ	でん粉	油 ごま油			
マカロニサラダ			にんじん	きゅうり	マカロニ	オリーブ油				
だいずの昆布煮	大豆	こんぶ			三温糖					
6 月	ご飯					★米		768	29.6	22.7
	牛乳		☆牛乳							
	親子煮	鶏肉 厚揚げ 鶏卵		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 三温糖	油			
	野菜の中華炒め	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ きくらげ ヤングコーン(缶)	砂糖 でん粉	ごま油			
	ナムル			にんじん ほうれんそう		砂糖	ごま ごま油			
えだ豆				えだ豆						
7 火	小さいパン ピーナッツバター					小さいパン	ピーナツバター	776	25.5	32.7
	牛乳		☆牛乳							
	イタリアンスパゲッティ	プレスハム	粉末チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	油			
	フライドポテト					じゃがいも	油			
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし(缶)		油			
煮卵	うずら卵				三温糖					
8 水	ご飯					★米		786	30.9	21.1
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪の照り煮	竹輪				三温糖	ごま			
	チンゲンサイとツナの煮びたし	まぐろ油漬		チンゲンサイ		砂糖				
	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉			しょうが グリンピース	じゃがいも 三温糖	油			
野菜ソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ		油				
はいはり漬				はりはり漬						
9 木	黒砂糖パン					黒砂糖パン		841	40.6	35.4
	牛乳		☆牛乳							
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油			
	中華風ドレッシング和え			にんじん	キャベツ とうもろこし(缶)	砂糖	油 ごま油			
	ウインナーソーセージ	ウインナーソーセージ								
青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油				
チーズ		チーズ								
10 金	きのこカレー	豚肉	シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ りんご ☆しめじ グリンピース マッシュルーム(缶)	★米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	892	29.8	28.6
	牛乳		☆牛乳							
	鶏肉のコロコロ揚げ	鶏肉				でん粉 小麦粉	油			
	えだ豆				えだ豆					
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ					
みかん				みかん缶						
福神漬				福神漬						
14 火	二色ごはん	鶏ひき肉 鶏卵			しょうが	★米 三温糖 砂糖	油	770	27.3	23.3
	牛乳		☆牛乳							
	切り干しだいこんの含め煮	油揚げ		にんじん	切り干しだいこん	三温糖	油			
	野菜のごま和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま			
	黄桃				黄桃缶					
15 水	ご飯					★米		755	27.3	20.3
	牛乳		☆牛乳							
	魚フライ	ホキフライ					油			
	ゆでキャベツ				キャベツ					
	豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 系こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油			
れんこんの梅肉和え				れんこん 梅肉						
いりこのつくだ煮		いりこ			三温糖	油				
16 木	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム		783	31.0	26.6
	牛乳		☆牛乳							
	とうもろこしと豚肉の炒め物	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし 干ししいたけ		油			
	ポテトのチーズ焼き	ベーコン	きざみチーズ	パセリ		じゃがいも	マーガリン			
	ドレッシングキャベツ				キャベツ パインアップル缶		油			
サクサクえび		ミニシュリンプ								
17 金	ご飯					★米		762	27.0	19.7
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	油			
	ゆかり和え				キャベツ しそ粉					
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 大豆 てんぷら 油揚げ	ひじき	にんじん		三温糖	油			
はくさいの昆布和え		昆布の佃煮		はくさい						
きのこソテー				☆えのきだけ ☆しめじ		油				

平成20年10月分中学校給食献立表

市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！
※ 食材調達の都合により、他の産地になることもあります。
ご了承ください。

北九州市教育委員会
(中学校・弁当)

日	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		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				
		1群 肉・魚・豆・豆製品	2群 牛乳・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
20月	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマトピューレ	たまねぎ	★米 小麦粉 砂糖	油	845	26.9	23.8
	牛乳		☆牛乳							
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	マーガリン			
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		アーモンド 油			
	即席漬け いり煮干し		きざみ昆布 いりこ		切り干しだいこん	砂糖				
21火	小さいパン マーガリン					小さいパン	マーガリン	758	34.5	27.6
	牛乳		☆牛乳							
	焼きビーフン	豚肉 えび かまぼこ てんぷら		にんじん	たまねぎ キャベツ 白ねぎ	ビーフン	油			
	粉ふきいも		青のり		じゃがいも					
	レバーのカレー煮 シューマイ	鶏レバー シューマイ			しょうが	砂糖				
22水	ご飯					★米		774	33.4	23.8
	牛乳		☆牛乳							
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが 白ねぎ こんにゃく	砂糖	油			
	厚揚げの含め煮	鶏肉 厚揚げ		さやいんげん		砂糖				
	野菜のくるみ和え あさりの佃煮			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	くるみ			
23木	パン りんごジャム					パン りんごジャム		871	32.3	34.0
	牛乳		☆牛乳							
	コロッケ	コロッケ					油			
	カレーコルスロー			にんじん	キャベツ		油			
	スクランブルエッグ 小松菜のじゃこ炒め マカロニあべ川	プレスハム 鶏卵	☆牛乳 きざみチーズ	ほうれんそう			油 マーガリン ピーナッツ ごま油			
24金	ご飯					★米		871	34.1	27.2
	牛乳		☆牛乳							
	魚とだいずのみそがらめ	魚角切り(ホキ) 大豆 みそ			しょうが	小麦粉 でん粉 三温糖	油			
	おひたし			★小松菜	キャベツ	砂糖				
	きんぴらごぼう 高菜漬の油炒め わかめときゅうりの酢の物 みそ汁		しらす干し	高菜漬	ごぼう	三温糖	油			
27月	ご飯					★米		854	32.8	28.5
	牛乳		☆牛乳							
	さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	三温糖				
	キャベツのごま和え				キャベツ	砂糖	ごま			
	凍り豆腐の含め煮 中華きゅうり えだ豆 かきたま汁	凍り豆腐			きゅうり	三温糖	ごま油			
28火	小さいパン スライスチーズ					小さいパン		808	39.9	30.4
	牛乳		☆牛乳							
	焼うどん	豚肉 えび 竹輪 けずり節		にんじん	たまねぎ キャベツ 白ねぎ	乾めん	油			
	肉団子のケチャップ煮	ミートボール				砂糖				
	いりこのナッツ和え パインアップル	いり大豆	いりこ			砂糖	ピーナッツ 油			
29水	中華どんぶり	豚肉 いか		にんじん	しょうが たまねぎ はくさい ★たけのこ 干しいたけ 白ねぎ	★米 砂糖 でん粉	油 ごま油	846	30.4	26.4
	牛乳		☆牛乳							
	にらとベーコンの卵とじ	ベーコン 鶏卵		にら			油 マーガリン			
	きんぴられんこん				れんこん	三温糖	ごま油			
	がんもどきの含め煮 紅白なます 煮豆	がんもどき		にんじん	だいこん	三温糖 砂糖				
30木	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム		846	33.7	30.7
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものクリーム煮	ベーコン	☆牛乳		たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油			
	レバーのからめ和え	鶏レバー				砂糖				
	ほうれんそうとコーンのソテー みかん			ほうれんそう	とうもろこし みかん缶		油			
31金	ご飯					★米		844	37.0	22.9
	牛乳		☆牛乳							
	魚の野菜あんかけ	魚角切り(ホキ)		にんじん	たまねぎ ★たけのこ はくさい きくらげ 白ねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
	五目煮	鶏肉 厚揚げ 大豆 竹輪	こんぶ	にんじん さやいんげん	★たけのこ ごぼう こんにゃく	さといも 三温糖				
	キャベツの酢の物 あさりの佃煮				キャベツ	砂糖	ごま			

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	810	32.0	26.5	407	4.0	906	0.76	0.71	37	2.9	5.1
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.3以下	8.0

※ はしは毎日持参してください。はしとはし箱はよく洗い、いつも清潔にしておいてください。
※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分の取りすぎに注意しましょう。