

平成20年6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			
2月	たかなめし		しらす干し		たかな漬	★米	油 ごま	813	32.8	22.6
	牛乳		☆牛乳							
	親子煮	鶏肉 厚揚げ 卵		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 三温糖	油			
	キャベツの梅肉和え				キャベツ 梅肉					
	パインアップル				パイン(缶)					
つみ入れ汁	魚すり身団子 豆腐 みそ		にんじん	はくさい菜 白ねぎ						
3火	ナン					ナン		828	26.2	29.0
	牛乳		☆牛乳							
	ビーンズカレー	鶏肉 ミックスビーンズ	酸酵乳 ユレックチーズ	にんじん	★たまねぎ りんご 干しぶどう	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン			
	フライドポテト					じゃがいも	油			
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ					
	ミックスフルーツ				みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)					
即席漬		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖					
4水	ご飯					★米		768	29.8	22.8
	牛乳		☆牛乳							
	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		ピーマン	★たけのこ	砂糖 でん粉	油 ごま油			
	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			
	うすら卵	うすら卵								
	昆布の佃煮		昆布の佃煮							
	中華スープ	かまぼこ		にんじん ほうれん草	キャベツ きくらげ					
5木	パン りんごジャム					パン りんごジャム		911	33.8	33.0
	牛乳		☆牛乳							
	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		トマト(缶)		砂糖	油 オリーブ油			
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	とうもろこし		油			
	にんじんのグラッセ			にんじん		砂糖	マーガリン			
	白桃				白桃(缶)					
	ポテトスープ	☆牛乳 生クリーム	ドライパセリ	★たまねぎ	じゃがいも	油				
6金	ご飯					★米		866	29.3	28.9
	牛乳		☆牛乳							
	コロッケ	コロッケ								
	ゆでキャベツ				キャベツ					
	にらの卵とじ	卵	しらす干し	にら		砂糖	油			
	野菜のごまドレッシング和え			にんじん ほうれん草		砂糖	ごま油			
	凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐		さやいんげん		三温糖				
みそ汁	厚揚げ みそ			☆しめじ 白ねぎ						
9月	ご飯					★米		776	28.3	19.4
	牛乳		☆牛乳							
	関東煮	鶏肉 てんぷら うすら卵		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも 三温糖				
	キャベツソテー				キャベツ		油			
	シューマイ	シューマイ								
	黄桃				黄桃(缶)					
	だいの昆布煮	大豆	昆布			三温糖				
10火	パン ピーナッツバター					パン ピーナッツバター		842	33.8	35.1
	牛乳		☆牛乳							
	和風ミートボール	ミートボール みそ				三温糖 でん粉				
	マカロニソテー				★たまねぎ	マカロニ	油			
	カレーコールドスロー			にんじん	キャベツ		油			
	ジャーマンポテト	ベーコン		ドライパセリ		じゃがいも	マーガリン			
	サクサクえび		サクサクえび							
11水	ご飯					★米		787	31.1	21.4
	牛乳		☆牛乳							
	きびなごの南蛮漬	きびなご		にんじん	★たまねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 油揚げ 大豆 竹輪	干しひじき	にんじん		三温糖	油			
	ゆかり和え				キャベツ しそ粉					
	煮豆	きんとき豆				砂糖				
	たぬき汁	てんぷら 油揚げ		にんじん	しょうが こんにゃく えのきだけ 白ねぎ		油			
12木	カレーソーススパゲッティ	合びき肉	シュレットチーズ	にんじん	★たまねぎ グリーンピース	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	849	30.1	33.8
	牛乳		☆牛乳							
	野菜サラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし(缶)		油			
	マッシュポテト		きざみチーズ 牛乳		とうもろこし	じゃがいも	マーガリン			
	ほうれん草ソテー	ベーコン		ほうれん草			油			
	みかん				みかん(缶)					
	ご飯					★米				
13金	牛乳		☆牛乳					812	29.7	19.6
	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			
	野菜のごま和え			にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま			
	マカロニあべ川	きなこ				マカロニ 砂糖				
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ			☆しめじ 白ねぎ					
	二色ご飯	鶏ひき肉 卵			しょうが	★米 三温糖 砂糖	油			
16月	牛乳		☆牛乳					848	35.6	24.5
	竹輪の照り煮	竹輪				三温糖	ごま			
	紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖				
	甘夏かん				甘夏かん(缶)					
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう こんにゃく 白ねぎ		油			

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			
17 火	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム				
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものインド風煮	合びき肉		にんじん ピーマン	しょうが ★たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油			
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし(缶)	砂糖	油 ごま油			
	えだ豆				えだ豆					
	うすら卵	うすら卵								
もずくスープ		もずく			白ねぎ えのきだけ					
18 水	ご飯					★米				
	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			
	煮びたし	厚揚げ		小松菜	はくさい菜	三温糖				
	粉ふきいも					じゃがいも				
	黄桃				黄桃(缶)					
	みそ汁	豆腐 みそ	わかめ		★たまねぎ					
チーズ		チーズ								
19 木	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	麻婆豆腐	合びき肉 豆腐 みそ			しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油			
	ヤングコーンソテー			にんじん	★たまねぎ ヤングコーン(缶) きくらげ		油			
	ごまさつま	ごまさつま					油			
	ナムル			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま ごま油			
みかん				みかん(缶)						
20 金	背割りコッペパン					背割りコッペパン				
	牛乳		☆牛乳							
	ウインナーソーセージ (一食パック)	ウインナーソーセージ								
	マッシュポテト		☆牛乳		とうもろこし グリーンピース	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(缶)		油			
	ひよこ豆のカレー炒め	合びき肉 ひよこ豆			★たまねぎ		油			
味付けいりこ		味付けいりこ								
パンプキンスープ		☆牛乳 生クリーム	かぼちゃ	★たまねぎ セロリー			マーガリン			
23 月	ドライカレー	合びき肉		にんじん	★たまねぎ グリルピース	★米 砂糖	油			
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものマリネ			ドライパセリ	★たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油			
	レバーのしょうが煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
	福神漬け				福神漬け					
コンソメスープ			にんじん	★たまねぎ セロリー とうもろこし						
24 火	小さいパン スライスチーズ		スライスチーズ			小さいパン				
	牛乳		☆牛乳							
	焼きそば	豚肉 いか 竹輪		にんじん	★たまねぎ キャベツ 白ねぎ	中華めん	油			
	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			
	えだ豆				えだ豆					
	りんご				りんご(缶)					
わかめスープ	うすら卵	わかめ		★たまねぎ						
25 水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	★たけのこ こんにゃく ごぼう 干しいたけ	里芋 三温糖	油			
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	油			
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖				
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
みそ汁	油揚げ みそ			キャベツ 白ねぎ						
26 木	バターロールパン					バターロールパン				
	牛乳		☆牛乳							
	スクランブルエッグ	牛ひき肉 卵	☆牛乳	にんじん	★たまねぎ グリルピース		油 マーガリン			
	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	砂糖	油 ごま油			
	いりこのナッツ和え	いり大豆	いりこ			砂糖	ピーナッツ 油			
みかん				みかん(缶)						
クラムチャウダー	ベーコン あさり	☆牛乳	にんじん	★たまねぎ グリルピース	じゃがいも	油				
27 金	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	三温糖				
	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			
	じゃがいもの梅肉和え				梅肉	じゃがいも				
	こんにゃくのきんぴら				こんにゃく	三温糖	油			
	黄桃				黄桃(缶)					
むらくも汁	鶏肉 卵		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	でん粉					
30 月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	ごぼうと牛肉の炒め煮	牛肉			ごぼう こんにゃく	砂糖	油			
	小えびのから揚げ	海老				でん粉 小麦粉	油			
	野菜の即席漬け				キャベツ きゅうり		ごま			
	パインアップル				パイン(缶)					
みそ汁	豆腐 油揚げ みそ			しめじ 白ねぎ						

	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	825	31.8	26.7	410	4.2	778	0.72	0.70	38	3.2	5.6
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。