

平成20年9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 火	パンパン					パンパン				
	牛乳		☆牛乳							
	イカフライ	イカフライ					油			
	スパゲッティソテー				たまねぎ	スパゲッティ	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			
	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			
えだ豆				えだ豆						
3 水	ドライカレー	合びき肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	★米 砂糖	油			
	牛乳		☆牛乳							
	オムレツのトマトソース	プレーンオムレツ		トマト缶	たまねぎ	砂糖	マーガリン			
	ほうれんそうソテー	ベーコン		ほうれんそう			油			
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも	油			
	福神漬				福神漬					
4 木	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	野菜の中華炒め	豚肉 うすら卵		にんじん	たまねぎ きくらげ ヤングコーン缶 さやえんどう	砂糖 でん粉	油 ごま油			
	カレーポテト	合びき肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油			
	小松菜ソテー	ベーコン		小松菜			油			
	黄桃				黄桃缶					
コーンスープ	鶏卵		パセリ	とうもろこし(缶)	でん粉					
5 金	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	麻婆なす	合びき肉 みそ		ピーマン	たまねぎ なす しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油			
	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			
	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			
	煮豆	きんとき豆				砂糖				
みそ汁	豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ						
8 月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	えびのチリソース	えび			白ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油			
	焼きビーフン	豚肉 かまぼこ てんぷら		にんじん	たまねぎ キャベツ	ビーフン	油			
	がんもどきの含め煮	がんもどき				三温糖				
	ピーマンソテー		しらす干し	ピーマン			油			
9 火	パン スライスチーズ		スライスチーズ			パン				
	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			
	ツナじゃがいも	まぐろスープ煮			えだ豆	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			
	パンアップル				パンアップル缶					
10 水	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	いわしの梅煮	いわし			しょうが 梅肉	三温糖				
	磯香和え	のり			キャベツ					
	さといものそぼろ煮	合びき肉			しょうが	さといも 砂糖 でん粉	油			
	にらの卵とじ	鶏卵	しらす干し	にら		砂糖	油			
あさりの佃煮	あさりの佃煮									
11 木	中華ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉 みそ		にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが 白ねぎ	スパゲッティ 三温糖 でん粉	油 ごま油			
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	油			
	きゅうりの梅肉和え				きゅうり 梅肉					
	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			
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ ゆず果汁					
味付けいりこ		ミニフィッシュ								
12 金	ご飯					★米				
	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				
	とうもろこし				とうもろこし					
	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			
はりはり漬				はりはり漬						
16 火	パン りんごジャム					パン りんごジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	鶏肉とカシューナッツの中華炒め	鶏肉		にんじん ピーマン	しょうが ★たけのこ 干しいたけ	でん粉 小麦粉 砂糖	カシューナッツ ごま油 油			
	スクランブルエッグ	プレスハム 卵	牛乳 きざみチーズ	ほうれんそう			油 マーガリン			
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖				
	スイートポテト		牛乳			さつまいも 砂糖	マーガリン			
17 水	ツナとたかなの二色ごはん	まぐろ油揚げ			たかな漬	★米 砂糖	油 ごま			
	牛乳		☆牛乳							
	炒め豆腐	鶏肉 えび 豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	三温糖	油			
	レバーのカレー煮	若鶏レバー 竜田揚げ			しょうが	砂糖				
	みかん				みかん缶					
	もずくスープ	うすら卵	もずく		白ねぎ ☆えのきだけ					

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			
18 木	バターロールパン					バターロールパン	763	36.2	33.9	
	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				
	肉団子の甘酢炒め	ミートボール			たまねぎ だけのこ きくらげ	砂糖 でん粉 油 ごま油				
	チンゲンサイの煮びたし	てんぷら		☆チンゲンサイ		三温糖				
	青のりいりこ チーズ		いりこ 青のり チーズ			砂糖 油				
19 金	ご飯					★米	835	37.5	24.2	
	牛乳		☆牛乳							
	さばの塩焼き	魚切身(さば)				油				
	おひたし			ほうれんそう	キャベツ	砂糖				
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 油揚げ だいず 竹輪	ひじき	にんじん		三温糖 油				
	かぼちゃの含め煮			★かぼちゃ		三温糖				
	紅白なます みそ汁			にんじん	だいこん	砂糖				
22 月	ピピンバ風どんぶり	牛肉 鶏卵		ほうれんそう	しょうが キャベツ	★米 砂糖 油	790	30.0	26.5	
	牛乳		☆牛乳							
	ひき肉と白いんげんの麻婆煮	合びき肉 白いんげん みそ			しょうが 白ねぎ	砂糖 でん粉 油				
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ					
	えだ豆				えだ豆					
24 水	チキンライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	★米 砂糖 油	898	27.1	26.0	
	牛乳		☆牛乳							
	コロッケ	コロッケ				油				
	ゆでキャベツ				キャベツ					
	スパゲッティサラダ			にんじん	きゅうり	スパゲッティ オリーブ油				
	即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖				
25 木	背割りパン					背割りパン	814	35.6	34.1	
	牛乳		☆牛乳							
	照り焼きチキン(一食マヨネーズ)	鶏肉				砂糖 マヨネーズ				
	キャベツソテー				キャベツ	油				
	じゃがいものクリーム煮	ベーコン	牛乳		たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 油				
	ミックスフルーツ				みかん缶 黄桃缶 パインアップル缶					
26 金	ご飯					★米	832	34.4	23.1	
	牛乳		☆牛乳							
	八宝菜	豚肉 いか えび てんぷら うすら卵		にんじん	たまねぎ ★だけのこ キャベツ きくらげ 白ねぎ	でん粉 油 ごま油				
	シューマイ	シューマイ								
	こんにゃくのきんぴら				こんにゃく	三温糖 油				
	だいずの昆布煮	だいず	こんにゃく			三温糖				
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
29 月	ご飯					★米	792	33.0	22.0	
	牛乳		☆牛乳							
	魚のたつた揚げ	魚切身(ホキ)			しょうが	でん粉 油				
	キャベツの梅肉和え				キャベツ 梅肉					
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	★だけのこ ごぼう こんにゃく 干ししいたけ	さといも 油				
	しらす入りいり卵 白桃	鶏卵	しらす干し			砂糖 油				
30 火	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム	862	31.7	32.3	
	牛乳		☆牛乳							
	ウインナーソーセージ	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				
	甘夏かんと野菜の甘酢漬				きゅうり キャベツ 甘夏みかん缶	砂糖				
	ほうれんそうソテー	ベーコン		ほうれんそう		油				
	いり煮干し パンブキンスープ		いりこ			黒砂糖				
	牛乳 生クリーム	かぼちゃ		たまねぎ セロリー	マーガリン					

	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	826	33.2	27.8	401	4.0	747	0.70	0.70	34	3.1	5.3
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。

作ってみましょう!
給食メニュー

ひじきの炒め煮

19日(金)に登場します

鉄分やカルシウム、食物
せんいの豊富な
「ひじき」を使った
定番の和食メニューです。

～ひじき～

【名前の由来】
漢字で「鹿尾菜」と書くことがあります。
見た目が黒く短い鹿のしっぽに似て
いるため、この名前がついたと言われ
ています。



【ひじきの日】
ひじきは、昔から健康食・長寿のため
の食べものと言われてきたことから、
毎年9月15日(旧敬老の日)を
「ひじきの日」と定めたそうです。

*「日本ひじき協議会」
ホームページより



【材料:4人分】
鶏肉 40g
油揚げ 20g
水煮だいず 30g
竹輪 40g
にんじん 40g
干しひじき 15g
サラダ油 大さじ1
三温糖 大さじ1+1/2
しょうゆ(こいくち) 大さじ1強

【作り方】 * 家庭用にアレンジしています。
① 鶏肉は1cm角に切る。
② 油揚げはせん切りにして、下ゆでする。
にんじんはせん切り、竹輪は5mm幅の半月切りにする。
干しひじきはたっぷりの水でもどし、水気をきる。
③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
④ にんじん、ひじき、油揚げを入れて炒める。
⑤ だいずを入れ、水を少々加え、しょうゆ、三温糖で調味し、
煮る。
⑥ 竹輪を加えて、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。