

# 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・食缶)

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		894	35.1	28.7
	牛乳		☆牛乳							
	さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	三温糖				
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	だいこん 白ねぎ	さといも こんにゃく				
みかん				☆みかん						
2 木	パン りんごジャム					小麦粉 りんごジャム		868	34.0	28.9
	牛乳		☆牛乳							
	さつまいものからめ和え	大豆	いりこ			小麦粉 さつまいも 砂糖	油 ごま			
	中華スープ	豚肉 かまぼこ		にんじん ほうれんそう	はくさい 干ししいたけ					
野菜のオイスターソース炒め			にんじん	キャベツ		油				
3 金	ご飯					★米		778	25.7	15.8
	牛乳		☆牛乳							
	切り干しだいこんの含め煮	鶏肉		にんじん	切り干し大根	三温糖	油			
	白玉団子汁	鶏肉		にんじん ほうれんそう	キャベツ 干ししいたけ	白玉もち				
煮豆	うずら豆				砂糖					
6 月	ご飯					★米		883	35.3	29.0
	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			
	野菜のくるみ和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖	くるみ			
あさりの佃煮	あさりの佃煮									
7 火	小さいパン マーガリン					小麦粉	マーガリン	856	32	35.0
	牛乳		☆牛乳							
	ミートソーススパゲッティ	合びき肉	粉末チーズ	にんじん グリンピース トマトピューレ	たまねぎ	スパゲッティ 砂糖 でん粉	油			
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし		油			
チーズ		チーズ								
8 水	ご飯					★米		820	29.1	28.5
	牛乳		☆牛乳							
	厚揚げの甘酢あんかけ	厚揚げ えび		さやいんげん	しょうが ★たけのこ 干ししいたけ	でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油			
	チンゲンサイのスープ	鶏卵		☆チンゲンサイ	干ししいたけ	でん粉	ごま油			
野菜ソテー			にんじん	たまねぎ キャベツ		油				
9 木	黒砂糖パン					小麦粉		877	35.1	30.1
	牛乳		☆牛乳							
	肉団子のケチャップ煮	ミートボール		グリンピース	たまねぎ	砂糖	油			
	ミルクスープ		牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	マーガリン			
マカロニあべ川	きなこ				マカロニ 砂糖					
10 金	ご飯					★米		793	37.4	21.2
	牛乳		☆牛乳							
	レバーのカレー煮	若鶏レバー			しょうが	砂糖				
	チャブスイ	豚肉 えび		にんじん ☆チンゲンサイ さやいんげん	しょうが ★たけのこ はくさい 干ししいたけ	でん粉	油			
ツナじゃがいも	まぐろ油漬		パセリ		じゃがいも	油				
14 火	カレーライス	鶏肉	シュレットチーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ りんご	★米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	834	23.4	20.7
	牛乳		☆牛乳							
	即席漬		きざみ昆布		切り干し大根	砂糖				
	ミックスフルーツ				みかん(缶) 黄桃(缶) パインアップル(缶)					
15 水	ご飯					★米		815	27.9	17.8
	牛乳		☆牛乳							
	ひじきの炒め煮	鶏肉 油揚げ 大豆 竹輪	ひじき	にんじん		三温糖	油			
	さつま汁	豚肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう 白ねぎ	さつまいも こんにゃく				
みかん				☆みかん						
16 木	パン ミックスジャム					小麦粉 ミックスジャム		848	30.9	27.7
	牛乳		☆牛乳							
	じゃがいものクリーム煮	ベーコン	牛乳	グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	油			
	ゆで野菜サラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		油			
青のりいりこ	いりこ	青のり			砂糖	油				
17 金	ご飯 ふりかけ					★米 ふりかけ		879	36.5	27.0
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	油			
	五目スープ	鶏肉 うずら卵		にんじん ほうれんそう	キャベツ					
凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐				三温糖					
20 月	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 きくらげ 白ねぎ	★米 砂糖 でん粉	油 ごま油	807	31.0	23.5
	牛乳		☆牛乳							
	厚揚げのからめ煮	厚揚げ		グリンピース		砂糖 でん粉	ごま油			
	パインアップル				パインアップル(缶)					

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			
21 火	小さいパン ビーナッツバター					小麦粉				
	牛乳		☆牛乳			ビーナッツバター				
	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 きくらげ キャベツ 白ねぎ	ビーフン	油			
	ナムル			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま ごま油			
22 水	かしわめし	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ	★米 糸こんにゃく 三温糖				
	牛乳		☆牛乳							
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも				
	てんぷらの甘露煮	てんぷら				こんにゃく 三温糖				
23 木	パン ココアクリーム					小麦粉 ココアクリーム				
	牛乳		☆牛乳							
	きくらげとうすら卵のいためもの	うすら卵		にんじん ★チンゲンサイ	たまねぎ しょうが きくらげ	砂糖 でん粉	ごま油			
	はるさめスープ	かまぼこ		にんじん	たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ	緑豆はるさめ				
24 金	フライドビーンズ	ひよこ豆				でん粉 小麦粉	油			
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	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	じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	油			
27 月	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				
	みかん				☆みかん					
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
28 火	関東煮	鶏肉 厚揚げ てんぷら		にんじん	だいこん	じゃがいも こんにゃく 三温糖				
	小松菜とキャベツのじゃこ炒め			★小松菜	キャベツ		ビーナッツ ごま油			
	だいずの昆布煮	大豆	こんにゃく			三温糖				
	小さいパン マーガリン					小麦粉	マーガリン			
29 水	牛乳		☆牛乳							
	ふかしいも					さつまいも				
	肉団子とうすら卵のスープ	ミートボール うすら卵		★チンゲンサイ	しょうが	緑豆はるさめ				
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ		アーモンド 油			
30 木	二色ごはん	鶏ひき肉 鶏卵			しょうが	★米 三温糖 砂糖	油			
	牛乳		☆牛乳							
	なめこ汁	厚揚げ みそ	わかめ		なめこ					
	かぼちゃの含め煮			かぼちゃ		三温糖				
31 金	パン マーガリン					小麦粉	マーガリン			
	牛乳		☆牛乳							
	ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳 シュレットチーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ キャベツ パインアップル(缶)	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン			
	ドレッシングキャベツ						油			
31 金	いり煮干し		いりこ							
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	さばのたつた揚げ	さば			しょうが	でん粉	油			
かきたま汁	鶏卵		★小松菜	たまねぎ	☆ でん粉					
ゆかり和え			しそ粉	キャベツ						

	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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	830	31.8	26.1	419	4.0	840	0.76	0.68	39	3.0	5.9
基準量	830	32.0	27.7	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.3	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、薄味にしています。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

## 焼きビーフン

【材料：4人分】

ビーフン	80g	サラダ油	大さじ1
豚肉(スライス)	80g	こい口しょうゆ	小さじ1
むきえび	80g	コンソメスープのもと	小さじ1/2
かまぼこ	80g	塩	少々
てんぷら	20g	洋こしょう	少々
たまねぎ	120g		
にんじん	60g		
キャベツ	200g		
白ねぎ	40g		

【作り方】

- ①ビーフンはぬるま湯でもどす。かまぼこ、てんぷらは短冊切りにする。たまねぎ、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、白ねぎは小口切りにする。
- ②サラダ油を熱し、豚肉、にんじんを炒め、あく、油をとる。
- ③たまねぎ、えび、てんぷら、かまぼこ、キャベツを入れ、炒める。
- ④コンソメスープのもとを入れ、調味し、ビーフンを入れ、炒める。
- ⑤塩、洋こしょうで味をととのえる。

ビーフンは「米粉」と書きます。中国南部が発祥の地と言われ、台湾、東南アジアなどの米の産地に普及していきました。東アジアの華中以南では、小麦より米のほうが多く栽培されているため、小麦粉の麺より米の粉から作られる麺の方が一般的に食べられています。