

# 平成20年10月分中学校給食献立表

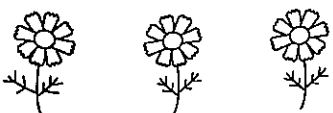
北九州市教育委員会  
(中学校・親子)

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	パン りんごマーガリン					パン	りんごマーガリン	900	31.3	33.1
	牛乳		☆牛乳							
	さつまいものからめ和え	水煮だいず	いりこ			さつまいも 砂糖 小麦粉	油 ごま			
	チンゲンサイのスープ	卵		★チンゲンサイ	干しいたけ	でん粉	ごま油			
2 木	中華どんぶり	豚肉 いか うすら卵		にんじん	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	★米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	948	39.0	38.7
	牛乳		☆牛乳							
	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			
	ミックスナッツ						カシューナッツ アーモンド ピーナッツ			
3 金	ご飯					★米		721	26.1	17.9
	牛乳		☆牛乳							
	ひじきの炒め煮	鶏肉 あさり 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	三温糖	サラダ油			
	なめこ汁	豆腐 みそ	わかめ		なめこ					
6 月	パン みかんジャム					パン みかんジャム		890	32.7	31.6
	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	じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン			
	ゆで野菜サラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし(缶)		サラダ油			
7 火	ご飯 ふりかけ					★米 ふりかけ		808	40.3	21.1
	牛乳		☆牛乳							
	まぐろのオーロラソース	まぐろ		にんじん		でん粉 砂糖	油			
	五目スープ	鶏肉		にんじん ほうれんそう	キャベツ					
8 水	パン ブルーベリージャム					パン ブルーベリージャム		759	42.9	24.6
	牛乳		☆牛乳							
	豆腐ときのこのスープ煮	豆腐 豚肉		ほうれんそう	☆えのきだけ ☆しめじ		サラダ油 ごま油			
	粉ふきいも					じゃがいも				
9 木	ご飯					★米		752	28.9	21.4
	牛乳		☆牛乳							
	切り干しだいこんの詰め煮	鶏肉		にんじん	切り干しだいこん	三温糖	サラダ油			
	つみ入れ汁	豆腐 魚すり身(白身魚)		ほうれんそう	はくさい	小麦粉				
10 金	ご飯					★米		721	35.5	17.2
	牛乳		☆牛乳							
	レバーのカレー煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
	豆腐の中華風スープ	豚肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ 干しいたけ	でん粉	ごま油			
14 火	カレーライス	豚肉	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	サラダ油 マーガリン	909	26.8	23.1
	牛乳		☆牛乳							
	即席漬け		昆布		切り干しだいこん	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	小さいパン スライスチーズ					小さいパン		920	36.5	30.9
	牛乳		☆牛乳							
	肉うどん	牛肉 かまぼこ			たまねぎ 白ねぎ	うどん 砂糖				
	キャベツのじゃこ炒め				キャベツ		サラダ油			
16 木	スイートポテト					さつまいも	マーガリン	863	29.0	20.7
	だかなめし				だかなめし	★米	ごま サラダ油			
	牛乳		☆牛乳							
	すいとん	油揚げ みそ		にんじん	はくさい 干しいたけ ☆えのきだけ ☆みずな	小麦粉				
17 金	竹輪の照り煮	竹輪				三温糖		845	36.8	25.8
	ムース					ムース				
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
17 金	麻婆豆腐	豆腐 合びき肉 みそ			しょうが 白ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	845	36.8	25.8
	煮びたし	てんぷら		★小松菜	はくさい	三温糖				
	焼のり		焼のり							
	みかん				☆みかん					

※ 北九州市の学校給食では地場産物の活用に取り組んでいます。市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけています。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

## 作ってみましょう 給食メニュー

旬の食材「さつまいも」を使った献立です。



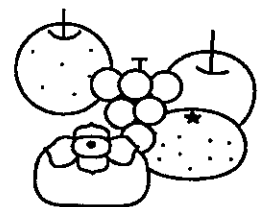
### スイートポテト(2人分)

#### 【材料】

- ・さつまいも 中1個(約150g)
- ・牛乳 20g
- ・マーガリン 5g
- ・砂糖 8g
- ・塩 少々

#### 【作り方】

- ①牛乳、マーガリン、砂糖を合わせて煮る。
- ②さつまいもは皮をむき、蒸してつぶし、①と合わせる。
- ③塩を加え、弱火で混ぜる。



# 平成20年10月分中学校給食献立表

北九州市教育委員会  
(中学校・親子)

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	パン りんごジャム					パン りんごジャム	907	33.0	35.8	
	牛乳		☆牛乳							
	フランクソーセージのケチャップ煮	フランクフルトソーセージ		グリーンピース	たまねぎ	砂糖				サラダ油
	白いんげんのポタージュ	白いんげん	☆牛乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ					マーガリン
21火	小松菜とコーンのソテー			☆小松菜	とうもろこし	サラダ油	856	32.2	26.2	
	ご飯 さけふりかけ		さけふりかけ			☆米				
	牛乳		☆牛乳							
	含め煮	鶏肉 厚揚げ 竹輪		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも 三温糖				
22水	ナムル			ほうれんそう	もやし	砂糖	737	25.5	28.5	
	青りんごクレープ					青りんごクレープ				
	小さい黒砂糖パン					小さい黒砂糖パン				
	牛乳		☆牛乳							
23木	ふかしいも マーガリン					さつまいも	858	35.1	29.6	
	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 にんじん	しょうが たまねぎ ☆えのきだけ					マーガリン
	ドレッシングキャベツ				キャベツ とうもろこし(缶)	サラダ油				
	ご飯					☆米				
24金	牛乳		☆牛乳				829	36.2	22.2	
	さばのたつた揚げ	魚切り身(さば)			しょうが	でん粉				油
	みそ汁	厚揚げ みそ		☆小松菜	☆えのきだけ					
	ゆかり和え			しそ粉	キャベツ					
27月	ご飯					☆米	822	32.0	33.9	
	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 きくらげ 白ねぎ	ビーフン				サラダ油
	煮豆	うすら豆				砂糖				
28火	わかめスープ		わかめ		たまねぎ 白ねぎ		771	27.3	19.7	
	栗ご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ ☆しめじ	☆米 砂糖				栗
	牛乳		☆牛乳							
	かきたま汁	卵		☆青ねぎ	たまねぎ	でん粉 ふ				
29水	いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	784	32.3	26.6	
	みかん				☆みかん					ごま
	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム				
	牛乳		☆牛乳							
30木	ツナじゃがいも	まぐろ油揚げ		ドライパセリ		じゃがいも	850	33.7	26.4	
	中華スープ	かまぼこ うすら卵		にんじん ☆チンゲンサイ	キャベツ 干しいたけ	サラダ油				
	かぼちゃグラタン			かぼちゃグラタン						
	ご飯					☆米				
31金	牛乳		☆牛乳				851	33.7	28.5	
	さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	三温糖				
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん はくさい ☆みずな こんにゃく	さといも				
	酢の物				キャベツ もやし	砂糖				ごま
31金	ご飯					☆米	851	33.7	28.5	
	牛乳		☆牛乳							
	親子煮	鶏肉 厚揚げ 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 三温糖				サラダ油
	野菜のくるみ和え			ほうれんそう	キャベツ	砂糖				くるみ
	味付けのり		味付けのり							

	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	832	33.0	26.5	440	4.3	806	0.76	0.71	38	3.0	5.9
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.0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。

## 食欲の秋 及スポーツの秋 運動と栄養について考えてみましょう!

運動の時の食事  
エネルギー量の  
バランスが大切です



体をつくる

たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。

