

# 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・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			
2	パンパン		☆牛乳			パンパン		822	31.9	33.4
	牛乳									
	ポテトのチーズ煮	ベーコン	きざみチーズ	パセリ		じゃがいも	マーガリン			
	肉団子とうすら卵のスープ	ミートボール うすら卵		ほうれんそう	しょうが	緑豆はるさめ				
3	野菜のオイスターソース炒め			にんじん	ピーマン		油	865	25.9	21.6
	カレーライス	豚肉	シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	★米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン			
	牛乳		☆牛乳							
	即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖				
4	ミックスフルーツ				みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶)			887	38.0	30.5
	小さいパン いちごジャム					小さいパン いちごジャム				
	牛乳		☆牛乳							
	中華ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉 みそ	牛乳	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 てんぷん	油 ごま油			
5	ゆで野菜サラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油 ごま油	848	36.1	24.9
	いりこのナッツ和え	いり大豆	いりこ			砂糖	ピーナッツ 油			
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
8	いわしの梅煮	いわし			しょうが 梅肉	三温糖		846	32.4	21.4
	みそ汁	厚揚げ みそ			たまねぎ なす 白ねぎ					
	野菜の酢漬			にんじん	ピーマン	キャベツ	砂糖			
	納豆	納豆 かつお節								
9	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム		821	36.5	28.4
	牛乳		☆牛乳							
	スクランブルエッグ	プレスハム 鶏卵	牛乳	ほうれんそう	とうもろこし		油 マーガリン			
	ミネストローネ	ベーコン	粉末チーズ	トマト	ピーマン	たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
10	青のりいりこ					砂糖	油	838	34.9	22.9
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	魚とだいずのみそがらめ	ホキ 大豆 みそ			しょうが	小麦粉 でん粉 三温糖	油			
11	ワンタンスープ	かまぼこ		にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ 白ねぎ	ワンタンめん		886	35.6	35.3
	のり佃煮									
	コッペパン					コッペパン				
	牛乳		☆牛乳							
12	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ			たまねぎ ☆しめじ マッシュルーム(缶) トマトピューレ	砂糖 でん粉	油	831	28.7	24.6
	パンブキンスープ		牛乳 生クリーム	蕪ごしかぼちゅ	たまねぎ セロリー		マーガリン			
	野菜ソテー			にんじん	ピーマン	キャベツ	油			
	三色ごはん	まぐろ油漬 鶏卵	きざみのり			★米 砂糖	ごま 油			
16	牛乳		☆牛乳					826	33.9	33.1
	月見汁	かまぼこ		蕪ごしかぼちゅ にんじん	白ねぎ	白玉粉 さといも				
	ごま酢和え			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま			
	パン ピーナッツバター					パン ピーナッツバター				
17	牛乳		☆牛乳					785	29.9	21.6
	カレーポテト	合ひき肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油			
	中華スープ	かまぼこ うすら卵		にんじん	ほうれんそう	キャベツ 干しいたけ				
	えだ豆					えだ豆				
18	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	834	32.5	35.4
	むらくも汁	鶏肉 鶏卵		にんじん	たまねぎ 白ねぎ	でん粉				
	キャベツの梅肉和え				キャベツ 梅肉					
	冷凍みかん				みかん					
18	バターロールパン					バターロールパン		834	32.5	35.4
	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			
	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			
とうもろこし					とうもろこし					
チーズ		チーズ								

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・海藻・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			
19	ご飯					★米		803	33.7	22.6
	牛乳		★牛乳							
	さばの塩焼き	さば					油			
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ	★かぼちゃ いら	たまねぎ					
	切り干しだいこんの含め煮	鶏肉		にんじん	切り干しだいこん	三温糖	油			
22	ご飯					★米		837	35.0	21.7
	牛乳		★牛乳							
	竹輪の香味揚げ	竹輪				小麦粉	油			
	冬瓜のスープ煮	鶏肉 プレスハム えだ豆むき身			冬瓜	でん粉				
	磯香和え		もみのり		キャベツ					
あさりの佃煮	あさりの佃煮									
24	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	813	28.4	24.2
	牛乳		★牛乳							
	はるさめスープ	かまぼこ		にんじん ★チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ	緑豆はるさめ				
	パインアップル				パインアップル(缶)					
25	ウインナーソーセージサンド	ウインナーソーセージ		にんじん	キャベツ	背割りパン	油	844	32.8	35.3
	牛乳		★牛乳							
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳		とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	マーガリン			
	いり煮干し		いりこ							
26	コスタリカライス	鶏肉 ひよこ豆		ピーマン トマト(缶)	たまねぎ マッシュルーム(缶)	★米	オリーブ油	771	25.0	20.0
	牛乳		★牛乳							
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも				
	ドレッシングキャベツ				キャベツ パインアップル(缶)		油			
29	ご飯					★米		806	34.0	22.4
	牛乳		★牛乳							
	いり豆腐	鶏肉 えび 豆腐 鶏卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	三温糖	油			
	小松菜とキャベツのじゃこ炒め		しらす干し	★小松菜	キャベツ		ピーナッツ こま油			
キウイフルーツ				キウイフルーツ						
30	パン マーガリン					パン	ソフトマーガリン	837	39.2	33.9
	牛乳		★牛乳							
	レバーのバーベキューソース和え	若鶏レバー			りんご かぼす果汁	砂糖	油			
	五目スープ	かまぼこ うずら卵		にんじん ほうれんそう	キャベツ 干しいたけ					
	マカロニあべ川	きなこと				マカロニ 砂糖				

	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	831	32.9	27.0	406	4.0	916	0.73	0.74	46	3.3	6.2
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

### 月見汁

【材料：4人分】

白玉粉	60g
裏ごしかぼちゃ	80g
水	少々
かまぼこ	40g
さといも	120g
にんじん	40g
ねぎ	20g
うすくちしょうゆ	大さじ1
昆布	3g
かつお節	12g
水	550cc
塩	少々

【作り方】

- ①かまぼこは短冊切り、にんじんは5mmいちょう切り、白ねぎは小口切りにする。さといもは一口大に切る。
- ②白玉粉に、裏ごしかぼちゃと水を入れ、耳たぶくらいの固さにこねて団子を作り、ゆで、水にさらす。
- ③昆布とかつお節でだしをとり、にんじんを入れ、煮る。
- ④あくをとり、さといも、かまぼこを入れ、煮る。
- ⑤調味し、団子を入れ、煮る。
- ⑥ねぎを加えて煮る。
- ⑦塩で味をととのえる。

### <十五夜>

「十五夜」とは、旧暦八月十五日に、満月を鑑賞する行事です。  
 この時期は空気が澄んでいて、最も美しい満月が見られるということで、月を見ながら即興で和歌を読みあう観月宴という風習が、平安時代の貴族の間に広がり、江戸時代になると、団子やえだ豆、里芋、栗、柿、すすきなどを供え、畑作物の収穫に関連する行事へと発展し、現在に至るまで長い間伝承されてきました。

