



令和6年10月分中学校給食献立表



10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせます。
また、目の愛護デーにちなんで、目によい食品を取り入れています。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	曜	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	2群	3群	4群	5群	6群					
1	火	ライ麦パン						ライ麦パン			ひとくちメモ		
		牛乳		☆牛乳						870		34.8	37.5
		みかんジャム						みかんジャム					
		【新】チキンの野菜タルタルソース	鶏肉			☆キャベツ かぼす果汁		じゃがいも	油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ				スチームコンベクションオーブンで香ばしく焼いたチキンと、炒めてうま味を引き出した野菜入りのシェフ直伝タルタルソースがよく合います。
2	水	【新】シェフのミネストローネ	ベーコン		にんじん ★小松菜 トマト(缶) トマト		たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	マカロニ ミックスビーンズ	オリーブ油				
		ご飯						★ご飯		748	24.8	22.2	
		牛乳		☆牛乳									
		ししゃもフライ			ししゃもフライ(子持ち)				油			歯と口を健康に保つためには、食べ物をよくかんで食べる習慣を身に付けることがとても大切です。	
3	木	高菜漬けの油炒め			しらす干し			砂糖	ごま油				
		【新】みそワタンスープ	厚揚げ みそ		☆チンゲンサイ		しょうが ☆キャベツ たまねぎ	ワタメン					
		キャロットパン						キャロットパン		878	42.8	38.1	
		牛乳		☆牛乳									
4	金	ポークビーンズ	豚肉 大豆		粉末チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	油				
		【新】ハニーチキン	鶏肉 みそ					はちみつ					
		【新】アップル ドレッシングサラダ			にんじん	☆キャベツ りんご		油			すりおろしりんごを加えた手作りのアップルドレッシングで味付けした新献立です。りんごの甘さを味わいながら食べましょう。		
		ご飯						★ご飯		795	30.7	19.2	
7	月	牛乳		☆牛乳									
		栗ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん		干しいたけ 糸こんにゃく	★ご飯 砂糖	栗				
		牛乳		☆牛乳									
		千草焼き	卵 まぐろ油漬		にんじん			砂糖 じゃがいも					
8	火	いわし団子のすまし汁	いわしミニボール		★小松菜		たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ						
		【新】キラキラミックスフルーツ					黄桃(缶) パインアップル(缶)	カクテルゼリー					
		【新】マスカット乳酸菌飲料		マスカット乳酸菌飲料									
		ご飯						★ご飯		918	28.8	20.3	
9	水	牛乳		☆牛乳									
		【新】凍り豆腐入り親子煮	鶏肉 凍り豆腐 卵		にんじん		たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 三温糖	油				
		【新】キャベツとしめじの 豆板じゃん炒め					☆キャベツ ☆しめじ		油 ごま油				
		【新】もやしとキャベツの ゆかり和え			しそ粉	☆キャベツ ☆もやし							
10	木	いわしのみりん干し	いわしのみりん干し										
		【新】カラotenたっぷりソテー		にんじん ★小松菜		とうもろこし		油					
		【新】レンズ豆の豆乳スープ	ベーコン 豆乳		にんじん		たまねぎ	じゃがいも レンズ豆	マーガリン				
		ご飯						★ご飯		900	42.7	28.9	
11	金	牛乳		☆牛乳									
		【新】厚揚げのうま辛スープ	厚揚げ	★わかめ	にんじん		たまねぎ 白ねぎ						
		【新】ピビンバ風どんぶり	豚肉 卵		ほうれんそう		しょうが ☆もやし	★ご飯 砂糖	油				
		【新】厚揚げのうま辛スープ	厚揚げ	★わかめ	にんじん		たまねぎ 白ねぎ						
15	火	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】だいごんとコーンの ごまサラダ					だいごん とうもろこし		ごま油				
		【新】焼きギョーザ	ギョーザ						油				
		減量ご飯						★減量ご飯		822	28.9	22.6	
16	水	牛乳		☆牛乳									
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】だいごんとコーンの ごまサラダ					だいごん とうもろこし		ごま油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
		【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節		にんじん	たまねぎ ☆キャベツ 白ねぎ		乾めん	油				
16	水	【新】焼うどん	豚肉 てんぷら かつお節										

日 曜	献 立	材 料						エネルギー	たんぱく質	脂質			
		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		kcal	g	g			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ					
17 木	ご飯					★ご飯				799	35.6	20.3	さつまいもを加熱し、マーガリンと塩でシンプルに味付けをしています。ホクホクした旬のさつまいもを味わいましょう。
	牛乳		☆牛乳										
	【新】魚のノンエッグマヨネーズ焼き	シイラ	シュレットチーズ				ノンエッグマヨネーズ						
	【新】ホクホクさつまいも					さつまいも	マーガリン						
18 金	【新】五目中華スープ	豚肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ☆キャベツ きくらげ ☆しめじ			ごま油		772	28.7	22.0	秋の味覚の一つであるさんまは、細長く刀のような姿から、漢字で「秋刀魚」と書きます。
	ご飯					★ご飯							
	牛乳		☆牛乳										
	さんまのしょうが煮	pacific saury(さんま)		しょうが		三温糖							
21 月	【新】小松菜の煮ひたし	てんぷら		にんじん ★小松菜			砂糖			751	28.8	20.3	深川めしは、東京都の深川で生まれた郷土料理です。みそで煮込んだあさりや、汁ごとご飯にかけてのものや、あさりをご飯に炊き込んだものがあります。
	うちこみ汁	鶏肉		☆みずな	たまねぎ はくさい		うどん						
	【新】深川めし	あさりの佃煮		にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが 干しいたけ		★ご飯 三温糖	油					
	牛乳		☆牛乳										
22 火	厚焼卵	厚焼卵								830	30.7	30.7	クスクスは、世界最小の Pasta と言われています。発祥の地モロッコではスープの他にも、サラダに入れたり肉料理にそえたりして食べます。
	【新】塩こうじ豚汁	豚肉		にんじん ほうれんそう	☆キャベツ 白ねぎ								
	胚芽コッペパン						胚芽コッペパン						
	牛乳		☆牛乳										
23 水	【新】ミートボールのトマト煮込み「ケフタタジン」	ミートボール		トマト(缶)	たまねぎ		砂糖	オリーブ油		828	31.7	27.6	秋の風物詩のたつた揚げと、旬のなめこが入ったみそ汁で、季節を感じましょう。
	マッシュポテト		☆牛乳 脱脂粉乳				じゃがいも	マーガリン					
	【新】クスクススープ			にんじん	たまねぎ ☆キャベツ		クスクス(小麦製品)						
	ご飯						★ご飯						
24 木	牛乳		☆牛乳							784	25.4	23.0	地産の小松菜をはじめ、野菜たっぷりの献立です。シチューの鮮やかな緑や、オーロラサラダのオレンジがかったピンク色を、目でも楽しみましょう。
	さばのたつた揚げ	さば			しょうが		でん粉	油					
	磯香和え		きざみのり		☆キャベツ								
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ		★小松菜	なめこ たまねぎ								
25 金	【新】オーロラサラダ			にんじん	☆キャベツ			ノンエッグマヨネーズ		790	28.8	15.8	北九州市と南九州市は平成20年から毎年交流給食を行っています。南九州市で親しまれている給食を味わいましょう。
	ご飯						★ご飯						
	牛乳		☆牛乳										
	きびなごのかば焼き		きびなご(子持ち)		しょうが		でん粉 砂糖 小麦粉	油					
28 月	さつまいも									851	35.3	26.9	みずみずしくふくらみ炊きあがる新米が出回る季節です。給食でも今月から新米に切り替わります。
	みかん				だいこん ごぼう 干しいたけ ☆みかん		さつまいも						
	豆腐入り中華風煮	豚ひき肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ★たけのこ きくらげ		砂糖 でん粉	油 ごま油					
	パンサンスー				とうもろこし ☆キャベツ		はるさめ 砂糖	ごま ごま油					
29 火	アーモンドいりこ							アーモンドいりこ		870	33.8	38.0	ソーセージとたまねぎ、にんじんにケチャップで味を付けてよく煮込んだうま味たっぷりの具を、パンにはさんで食べましょう。
	パン						パン						
	牛乳		☆牛乳										
	チョコ大豆クリーム							チョコ大豆クリーム					
30 水	ソーセージのケチャップ煮	フランクフルトソーセージ		にんじん	たまねぎ		砂糖	油		825	31.3	21.4	メロンの皮の網目状の模様は大きく成長する過程でできるひび割れが変化したものです。甘いメロンを味わって食べましょう。
	白いんげんのポタージュ		☆牛乳 脱脂粉乳	パジル	たまねぎ		白いんげん豆	マーガリン					
	麦ご飯						★麦ご飯						
	牛乳		☆牛乳										
31 木	胚芽ふりかけ							胚芽ふりかけ		797	29.3	22.2	しらす干しの塩味とアーモンドのkokがプラスされた野菜のアーモンド炒めを食べて、野菜をたくさん取りましょう。
	関東煮	鶏肉 厚揚げ てんぷら		にんじん	だいこん こんにゃく		じゃがいも 三温糖						
	【新】きくらげとにんじんのきんぴら(ごま入り)			にんじん	きくらげ			ごま 油					
	メロン				メロン								
31 木	ミニ豚肉どんぶり	豚肉			たまねぎ			★減量ご飯 砂糖		797	29.3	22.2	しらす干しの塩味とアーモンドのkokがプラスされた野菜のアーモンド炒めを食べて、野菜をたくさん取りましょう。
	牛乳		☆牛乳										
	かやくうどん	かまぼこ			白ねぎ		うどん						
	野菜のアーモンド炒め		しらす干し	★小松菜	☆キャベツ			アーモンド 油					
ムース							ムース						

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	821	31.9	25.1	427	123	4.3	360	0.74	0.70	38	7.6	2.7
給食の基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5未満



【公式】北九州市学校給食Instagram始めました！

Instagramを通して、北九州市の学校給食に関するタイムリーな情報をお届けしています。毎日の給食の献立だけでなく、給食のレシピ、給食ができるまでの様子、給食に使われている食材のこと、「おいしい給食大作戦」に関すること等々…北九州市の学校給食の魅力を幅広くお伝えしていきます！



KITAKYUSHU_KYUSHOKU

【保護者の皆様へ】 “おいしい給食大作戦”

今月の「新しい学校給食」

「シェフの北キュー三ツ星献立」を紹介します。

シェフの北キュー三ツ星献立

今月は、小倉北区「Bekk」店主 菅沼 康二さん考案の「チキンの野菜タルタルソース」と「シェフのミネストローネ」が登場します。

給食の定番食材を使い、調理法やスパイス・ハーブの組合せの工夫でおいしさを最大限に引き出した、シェフの技が光る三ツ星献立です。

ご家庭でもシェフの味をお楽しみください。



生産者のみなさんの
想いを、自分にしか
できない方法でお届
けします！



チキンの 野菜タルタルソース

【材料】 4人分

鶏肉(ひと口大)	200g
塩(ゆで用)	ゆで水の0.5%
三温糖(ゆで用)	ゆで水の0.5%
じゃがいも	80g
キャベツ	80g
塩(炒め用)	少々
オリーブ油	小さじ1
ノンエッグマヨネーズ	大さじ4
かぼす果汁	小さじ1弱
ローズマリーパウダー	少々
塩	少々
洋こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは1cm角切りにし、水にさらし、固めに蒸す又はゆでる。キャベツは1cm角切りにする。
- ② 湯をわかし、塩(ゆで用)、三温糖(ゆで用)を入れ、鶏肉をゆで、水気をきり、皿に盛り付ける。
- ③ オリーブ油を熱し、キャベツを炒める。
- ④ 塩(炒め用)を入れ、余分な水分を取り除く。
- ⑤ じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑥ Aの調味料を合わせ、⑤に加えて混ぜ、②にかける。

シェフのミネストローネ

【材料】 4人分

マカロニ	12g	とうもろこし(ホール)缶	20g
塩	ゆで水の0.5%	塩(炒め用)	少々
ベーコン	40g	ガーリックパウダー	少々
レトルトミックスビーンズ	40g	オリーブ油	小さじ1
たまねぎ	120g	鶏がらスープのもと	小さじ1
にんじん	40g	水	1カップ
キャベツ	100g	ナツメグ	少々
トマト	40g	パプリカパウダー	少々
トマト缶	40g	塩	少々
小松菜	40g	洋こしょう	少々

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【作り方】

- ① マカロニはゆで、水冷し、水気をきる。ベーコンは1cm幅、たまねぎ、にんじんは1cm角切り、キャベツ、トマトは1.5cm角切りにする。小松菜は1cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。とうもろこし缶は水気をきる。
- ② オリーブ油を熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ガーリックパウダーを入れ、弱火でじっくり炒める。
- ③ キャベツを入れ炒め、塩(炒め用)を入れ、じっくり炒める。
- ④ 水を入れ、ミックスビーンズ、トマト、トマト缶、とうもろこしを入れ、煮る。
- ⑤ 鶏がらスープのもと、マカロニ、小松菜を入れ、さっと煮る。
- ⑥ ナツメグ、パプリカパウダーを加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

※トマト缶は汁ごと使用します。

※水は、「チキンの野菜タルタルソース」で鶏肉をゆでたゆで汁をこして使用すると、よりおいしく仕上がります。

鶏肉は、しっかりと仕上げるために、塩と三温糖を加えたお湯でゆでました。



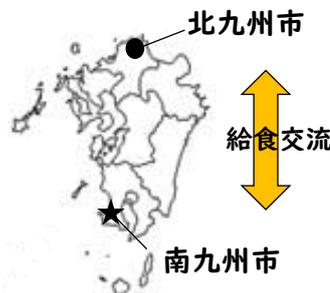
角切りのじゃがいもとキャベツの食感が楽しいタルタルソースです。



野菜に塩を振って、弱火でじっくり炒めることで、野菜のうまみを引き出しています。

南九州市交流献立

南九州市は、鹿児島県南部に位置し、さつまいも、お茶、鶏肉などが特産です。また、きびなごなど海の幸も豊富にとれます。今月の給食には、南九州市の給食で親しまれている「きびなごのかば焼き」と、鹿児島県産のさつまいもを使った「さつまいも汁」が登場します。



きびなごのかば焼き



さつまいも汁



ぶりのぬかみそだき



筑前煮

子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。

北九州市学校給食レシピ集

検索