

平成21年2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月	小さいパン スライスチーズ		スライスチーズ			小さいパン				
	牛乳		☆牛乳							
	焼きうどん	豚肉 えび 竹輪 けずり節		にんじん	たまねぎ ★キャベツ 白ねぎ	乾めん	油			
	いりこのナッツ和え	いり大豆	いりこ			砂糖	アーモンド 油			
	スイートポテト		☆牛乳			さつまいも 砂糖	マーガリン			
3火	煮卵	うすら卵				三温糖				
	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	関東煮	鶏肉 てんぷら うすら卵		にんじん	★だいこん こんにゃく	じゃがいも 三温糖				
	野菜のごまマヨネーズ和え			★ほうれんそう	★キャベツ		ねりごま マヨネーズ			
4水	即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖				
	あさりの佃煮	あさりの佃煮								
	二色ごはん	まぐろ油漬け 鶏卵				★米 砂糖	ごま 油			
	牛乳		☆牛乳							
	煮びたし	厚揚げ		★小松菜	はくさい	三温糖				
5木	竹輪の照り煮	竹輪				三温糖	ごま			
	紅白なます			にんじん	★だいこん	砂糖				
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ					
	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム				
	牛乳		☆牛乳							
6金	コロッケ	コロッケ					油			
	いんげんソテー			さやいんげん			油			
	スパゲッティサラダ			にんじん	きゅうり ★キャベツ	スパゲッティ	マヨネーズ			
	小松菜のじゃこ炒め		しらす干し	★小松菜			油			
	にんじんのグラッセ			にんじん		砂糖	マーガリン			
9月	ご飯					★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				
	ひじきの炒め煮	あさり 大豆 てんぷら 油揚げ	ひじき	にんじん		三温糖	油			
	野菜の即席漬け				★キャベツ きゅうり		ごま			
10火	黄桃				黄桃(缶)					
	かきたま汁	鶏卵			たまねぎ 白ねぎ	ふ でん粉				
	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 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油			
12木	しらす入りいり卵	鶏卵	しらす干し			砂糖	油			
	おひたし	かつお節		にんじん ★ほうれんそう	★キャベツ	砂糖				
	だいずの昆布煮	大豆	昆布			三温糖				
	パン マーガリン					パン	マーガリン			
	牛乳		☆牛乳							
13金	ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ				砂糖				
	マカロニソテー					マカロニ	油			
	ゆで野菜サラダ			にんじん	★キャベツ とうもろこし(缶)		油			
	ポテトリヨネーズ			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	マーガリン			
	みかん				みかん缶					
16月	ライ麦パン いちごジャム					ライ麦パン いちごジャム				
	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		きざみチーズ ☆牛乳		グリーンピース	じゃがいも	マーガリン			
	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			
13金	ツナマヨネーズ	まぐろスープ煮			きゅうり		マヨネーズ			
	いり煮干し		いりこ							
	はくさいスープ	ベーコン		パセリ	はくさい					
	カレーライス	鶏肉	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							
16月	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	蕎麦のり			小麦粉	油			
	キャベツソテー				★キャベツ		油			
	ヨーグルトサラダ		酸酵乳		みかん缶 パインアップル缶					
	小松菜とわかめの和え物		わかめ	★小松菜		砂糖	ごま			
	福神漬け				福神漬け					
16月	ご飯					★米				
	牛乳		☆牛乳							
	鶏すき	鶏肉 厚揚げ			たまねぎ はくさい 白ねぎ 糸こんにゃく	ふ 砂糖	油			
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	★キャベツ					
	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			
パインアップル				パインアップル缶						

平成21年2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			
17 火	パン マーガリン					パン	マーガリン	862	36.7	33.7
	牛乳		☆牛乳							
	魚の野菜あんかけ	魚角切り(ホキ)		にんじん	たまねぎ ☆たけのこ はくさい きくらげ 白ねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油			
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも				
	コーンソテー				とうもろこし		マーガリン			
シューマイ	シューマイ									
18 水	ご飯					★米		823	34.7	27.1
	牛乳		☆牛乳							
	八宝菜	豚肉 いか えび てんぷら		にんじん	たまねぎ ☆たけのこ ★キャベツ きくらげ 白ねぎ	でん粉	油 ごま油			
	厚揚げの含め煮	鶏肉 厚揚げ		さやいんげん		砂糖				
	中華きゅうり				きゅうり	砂糖	油 ごま油			
	うすら卵	うすら卵								
19 木	ご飯					★米		803	30.5	21.2
	牛乳		☆牛乳							
	炒め豆腐	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			
	じゃがいものそばろ煮	鶏ひき肉			しょうが グリーンピース	じゃがいも 三温糖	油			
	はくさいの昆布和え		昆布の佃煮		はくさい					
	高菜漬の油炒め		しらす干し	たかな漬		砂糖	ごま 油			
	みそ汁	油揚げ みそ			★だいこん 白ねぎ					
20 金	小さいパン ココアクリーム					小さいパン ココアクリーム		783	35.4	26.8
	牛乳		☆牛乳							
	ミートポテト	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも でん粉	油			
	ドレッシングキャベツ				キャベツ パインアップル缶		油			
	レバーのカレー煮	鶏レバー			しょうが	砂糖				
	ブロッコリー			★ブロッコリー						
	コーンスープ	鶏卵		パセリ	とうもろこし(缶)	でん粉				
23 月	ご飯					★米		802	35.6	23.8
	牛乳		☆牛乳							
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	三温糖				
	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			
	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			
	はくさいのおひたし	かつお節			はくさい					
煮豆	ぎんとき豆				砂糖					
24 火	カレーソーススパゲッティ	豚ひき肉	シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	878	32.8	34.0
	牛乳		☆牛乳							
	フライドポテト					じゃがいも	油			
	ツナサラダ	まぐろスープ煮		にんじん	★キャベツ		油			
	青のりいりこ		いりこ 青のり			砂糖	油			
みかん				みかん缶						
25 水	ご飯					★米		812	30.3	25.8
	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			
	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			
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん	★キャベツ		油			
いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま				
26 木	パン みかんジャム					パン みかんジャム		887	33.7	31.4
	牛乳		☆牛乳							
	五色からめ和え	大豆 プレスハム		にんじん	グリーンピース	小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま			
	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	しょうが きくらげ	砂糖 でん粉	ごま油			
	マカロニソテー				たまねぎ	マカロニ	油			
	ブロッコリー			ブロッコリー						
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ					
27 金	ご飯					★米		781	32.1	25.7
	牛乳		☆牛乳							
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが 白ねぎ こんにゃく	砂糖	油			
	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				
	あさり野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮		にんじん	★キャベツ	砂糖	ごま 油			
わかめときゅうりの酢の物		しらす干し わかめ		きゅうり	砂糖					

栄養価	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	821	32.0	27.2	414	4.0	646	0.72	0.67	38	3.0	5.5
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。

