

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和5年 5月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材料名 (食品名)			エネルギーたんぱく質		kcal
		主食	牛乳	おかず	赤 血や肉・骨になる食べ物	緑 からだの調子をととのえる食べ物	黄 熱や力のもとになる食べ物	たんぱく質		
								小学校3・4年	中学校	
1	月	小型米粉パン	牛乳	焼きそば しゅうまい	牛乳 豚肉 青のり しゅうまい	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ	小型米粉パン やしそばめん 油	635 29.2 21.1	809 36.9 25.6	kcal g g
2	火	親子丼	〃	まごわやさしめサラダ	牛乳 わかめ たまご 大豆 ちりめん 鶏肉	きゃべつ きゅうり にんじん しょうが ゆず しいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん ごま油 ごま さとう 油 てんぷん	593 27.6 16.5	716 33.0 18.8	kcal g g
8	月	米粉パン	牛乳	じゃがいものベーコン煮 トマトミートオムレツ	牛乳 ベーコン 鶏肉 トマトミートオムレツ	にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん パセリ	米粉パン じゃがいも	660 28.3 24.4	787 33.5 26.9	kcal g g
9	火	ごはん	〃	厚揚げのそぼろ煮 れんこんと枝豆のシャキシャキ和え	牛乳 豚肉 大豆 さつまあげ 厚揚げ	しょうが にんじん 枝豆 こんにゃく たまねぎ さやいんげん とうもろこし れんこん きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも 油 ごま ごま油	680 25.7 27.0	822 30.4 24.0	kcal g g
10	水	ごはん	〃	さばの塩焼き じゃがいものそ煮	牛乳 さば 豚肉 ひじき さつまあげ	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん 油 じゃがいも さとう	638 28.1 20.2	791 35.1 24.8	kcal g g
11	木	ごはん	〃	マーボー豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ 豆腐 ちりめん	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース きゅうり きゃべつ	ごはん 油 さとう てんぷん ごま油 ラー油	643 29.0 20.2	777 34.9 23.3	kcal g g
12	金	ドライカレー	〃	春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 枝豆 とうもろこし 小松菜	ごはん 油 はるさめ	645 23.4 21.6	783 27.8 25.3	kcal g g
15	月	小型米粉パン チョコペースト	牛乳	えびとマカロニのクリーム煮 グリーンアスパラのサラダ	牛乳 鶏肉 えび チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース アスパラガス とうもろこし きゃべつ	小型米粉パン マカロニ 油 ドレッシング チョコペースト	665 29.9 20.8	821 36.9 24.7	kcal g g
16	火	ごはん	〃	さばのカレーソース 沢煮焼 豆乳プリン	牛乳 さば 豚肉	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ごぼう にんじん もやし ねぎ	ごはん さとう てんぷん 豆乳プリン	653 27.4 20.9	793 34.0 25.0	kcal g g
17	水	ごはん	〃	肉じゃが ひじきサラダ	牛乳 豚肉 がんもどき ひじき かまぼこ	こんにゃく さやいんげん にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも 油 ドレッシング	633 21.6 17.7	763 25.4 20.2	kcal g g
18	木	豚 丼	〃	小松菜のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ 小松菜 しめじ とうもろこし	ごはん 油 さとう はるさめ	613 24.4 18.6	737 28.9 21.5	kcal g g
19	金	ごはん 食育の日	〃	とりにくのレモンあんかけ ふしめん入り若竹汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん レモン たけのこ	ごはん 米粉 油 さとう ふしめん	648 31.1 15.9	783 37.1 18.2	kcal g g
22	月	米粉パン	牛乳	チリコンカン いちごのジュレフルーツミックス	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 青大豆 大正金時豆	にんにく にんじん トマト 枝豆 たまねぎ もも パイン ナタデココ	米粉パン さとう じゃがいも 油 ゼリー	688 28.5 18.4	848 34.7 21.3	kcal g g
23	火	ごはん	〃	いわしの甘露煮 きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 さつまあげ 大豆 いわしの甘露煮	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	ごはん 油 さとう ごま油	662 26.7 20.8	767 30.3 22.1	kcal g g
24	水	ごはん	〃	キャベツと高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のツナあえ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 ツナ たまご	にんじん たまねぎ きゃべつ 枝豆 きゅうり きりぼしだいこん	ごはん さとう じゃがいも 油 ごま	625 28.0 16.6	755 33.2 18.9	kcal g g
25	木	ごはん	〃	みそ風肉だんご 野菜炒め	牛乳 豚肉 肉だんご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん きゃべつ	ごはん 油 ごま	688 28.8 22.6	795 32.9 24.6	kcal g g
26	金	ハヤシライス	〃	ごぼうときゅうりのサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマト グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	667 22.1 19.1	808 26.4 22.1	kcal g g
29	月	米粉パン	牛乳	カルツォーネ風餃子 米粉シチュー	牛乳 ベーコン カルツォーネ風餃子 鶏肉 いんげん豆	にんじん たまねぎ はくさい 小松菜	米粉パン 油 バター 米粉 さつまいも	708 29.2 23.3	875 35.8 27.5	kcal g g
30	火	ごはん	〃	じゃがいものうま煮 白身魚フライ ポイルキャベツ パックソース	牛乳 鶏肉 ホキフライ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん きゃべつ	ごはん 油 じゃがいも さとう	670 27.3 17.5	810 31.8 19.9	kcal g g
31	水	ごはん	〃	茎わかめのチンジャオロース みそ汁	牛乳 豚肉 茎わかめ 油揚げ みそ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ 小松菜	ごはん ごま油 さとう さつまいも	605 23.3 13.5	732 27.4 14.9	kcal g g

※ 2日(火)・・・全幼稚園・小学校の給食はありません。

※ 11日(木)・・・北島小学校5年生、北島南小学校5年生の給食はありません。

※ 9日(火)・・・北島北小学校5年生の給食はありません。

※ 12日(金)・・・北島南小学校5年生の給食はありません。

※ 10日(水)・・・北島北小学校5年生、北島小学校5年生の給食はありません。 ※ 29日(月)・・・全幼稚園・小学校の給食はありません。

献立は、材料の購入、その他の理由によって、変更する場合があります。ご了承ください。