

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和3年 8月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギーたんぱく質脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をとのえる	熱や力のもとになる	
25	水	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ゆかりあえ	牛乳、豚肉、大豆、 さつまあげ、厚揚げ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり	ごはん、油、じゃがいも、 さとう、ごま	623kcal 23.1g 19.3g
26	木	ピザ	牛乳	中華スープ	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、 豆腐、わかめ	もやし、しいたけ、にんじん、 チンゲンサイ、にんにく、しめじ、 しょうが、たまねぎ、とうもろこし	ごはん、ごま油、さとう、 ごま	622kcal 25.5g 21.3g
27	金	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ すまし汁	牛乳、ひじき、さわら、みそ、 豆腐、かまぼこ、わかめ	しょうが、ゆず、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ	ごはん、さとう	581kcal 28.4g 15.2g
30	月	米粉パン クリームゴールド	牛乳	ハンバーグきのこソース ポテトスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、とうもろこし、ねぎ	米粉パン、 クリームゴールド、 油、さとう、じゃがいも	743kcal 28.5g 31.9g
31	火	ごはん	牛乳	八宝菜 ショーロンポー	牛乳、豚肉、えび、 ショーロンポー	にんにく、しょうが、たけのこ、 たまねぎ、はくさい、しいたけ、 にんじん、チンゲンサイ	ごはん、油、ごま油、 かたくり粉	648kcal 28.6g 21.4g

※ 8月は幼稚園の給食はありません。

令和3年 9月

1	水	救給五目ごはん	牛乳	いわしの甘露煮 ふしめん汁 ぶどうゼリー	牛乳、いわし、鶏肉、わかめ	だいこん、にんじん、はくさい	救給五目ごはん、 ふしめん、ゼリー	683kcal 24.1g 27.0g
2	木	ごはん	牛乳	五目厚焼き卵 うま煮	牛乳、厚焼き卵、豚肉、 がんもどき	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん、 しいたけ	ごはん、油、じゃがいも、 さとう	635kcal 28.0g 19.1g
3	金	ハヤシライス	牛乳	ライチジュレのフルーツミックス	牛乳、豚肉、スキムミルク	たまねぎ、しめじ、にんじん、 グリーンピース、パイン、もも、 ナタデココ	ごはん、油、じゃがいも、 ゼリー	678kcal 22.0g 16.4g
6	月	米粉パン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ポイルキャベツ、コンソメスープ パquetteチャップソース	牛乳、ひき肉フライ、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 えのきたけ	米粉パン、油、 じゃがいも	695kcal 24.0g 26.3g
7	火	ごはん	牛乳	豆腐の中華風煮 みそ風肉だんご	牛乳、豆腐、豚肉、肉だんご、 みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、枝豆	ごはん、油、さとう、 かたくり粉	705kcal 31.2g 23.5g
8	水	ごはん	牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 コーンサラダ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ、 チキンハム	しょうが、れんこん、こんにゃく、 たけのこ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、枝豆	ごはん、油、さとう、 ドレッシング	599kcal 28.4g 14.0g
9	木	ごはん	牛乳	野菜炒め 春巻き	牛乳、豚肉、さつまあげ、 春巻き	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、たけのこ、さやいんげん	ごはん、油、ごま	724kcal 24.9g 27.9g
10	金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き きんぴらごぼう	牛乳、さば、豚肉、 さつまあげ、大豆	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	659kcal 30.0g 21.2g
13	月	小型米粉パン キャロットパン	牛乳	焼きそば しゅうまい	牛乳、豚肉、さつまあげ、 青のり、しゅうまい	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ	小型米粉キャロットパン、 焼きそばめん、油	752kcal 31.1g 27.5g
14	火	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりフライ 大豆の磯煮	牛乳、きびなご、大豆、 ひじき、鶏肉	たけのこ、れんこん、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく	ごはん、油、さとう	583kcal 24.4g 15.7g
15	水	ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろ煮 ツナあえ	牛乳、高野豆腐、がんもどき、 鶏肉、大豆、ツナ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 こんにゃく、グリーンピース、キャベツ、 とうもろこし、すだち	ごはん、さとう、油	650kcal 28.8g 19.1g
16	木	キムチ丼	牛乳	天然わかめのスープ	牛乳、豚肉、ベーコン、豆腐、 わかめ	にんにく、キムチ、はくさい、もやし、 にら、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし	ごはん、油、さとう、 ごま油	600kcal 25.0g 18.8g
17	金	ナンカレ	牛乳	ごぼうサラダ	牛乳、豚肉、大豆、ひじき、 チキンハム	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、ごぼう、 キャベツ、とうもろこし	ナン、さとう、油、ごま、 ドレッシング	623kcal 27.7g 25.8g
21	火	ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 ごまあえ 安納芋のムース	牛乳、鶏肉、さつまあげ、 とりささみ	れんこん、こんにゃく、にんじん、 小松菜、キャベツ	ごはん、油、さとう、 ごま油、ごま、ムース	595kcal 21.4g 14.4g
22	水	ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 切り干し大根の煮物	牛乳、さば、鶏肉、 さつまあげ、のりつくだに	こんにゃく、切り干し大根、にんじん、 さやいんげん	ごはん、油、じゃがいも、 さとう	692kcal 29.3g 19.9g
24	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、 みそ、とりささみ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、 グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし	ごはん、油、さとう、 ごま油、ラー油、 かたくり粉、ドレッシング	668kcal 30.7g 21.8g
27	月	小型米粉パン アプリコットジャム	牛乳	血うどん きゅうりの塩昆布あえ	牛乳、豚肉、いか、えび、 塩昆布	にんにく、しょうが、たけのこ、 はくさい、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、しいたけ、きゅうり	小型米粉パン、ジャム、 血うどんめん、さとう、 油、ごま油、かたくり粉	676kcal 31.4g 21.8g
28	火	ごはん	牛乳	さわらの南蛮漬け さつま汁	牛乳、さわら、豆腐、わかめ、 みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 ごぼう、しいたけ、ねぎ	ごはん、かたくり粉、 油、さとう、さつまいも	680kcal 26.3g 19.6g
29	水	ごはん	牛乳	かぼちゃの含め煮 切り干し大根のサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、 がんもどき、とりささみ	にんじん、かぼちゃ、こんにゃく、 たまねぎ、枝豆、切り干し大根、 小松菜、とうもろこし	ごはん、油、さとう、 ドレッシング	613kcal 24.9g 17.3g
30	木	豚丼	牛乳	具だくさんスープ 焼きプリンタルト	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、 わかめ	こんにゃく、しいたけ、にんじん、 たまねぎ、小松菜	ごはん、油、さとう、 焼きプリンタルト	701kcal 25.8g 23.9g

※ 27日(月)～29日(水)・・・中学校2年生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。

小学校3・4年生の1食あたりの栄養価です。