

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

\*\*\*\*\*

令和4年 5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	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
2	月	小型米粉パン アプリコットジャム	牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	牛乳 ベーコン えび いか チキンハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ とうもろこし トマト	小型米粉パン 油 スパゲティ ドレッシング アプリコットジャム	680kcal 27.2g 19.8g
6	金	ごはん	"	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	にんじん かぼちゃ こんにゃく たまねぎ 枝豆 小松菜 切り干し大根 とうもろこし	ごはん 油 さとう ドレッシング	622kcal 25.0g 17.9g
9	月	米粉パン	牛乳	照り焼きハンバーグ コンソメスープ お祝いクレープ(幼のみ)	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー えのきたけ しょうが	米粉パン でんぶん さとう じゃがいも クレープ	627kcal 28.4g 23.6g
10	火	ごはん	"	高野豆腐の煮物 ツナのすだち酢あえ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 荳わかめ シーチキン	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし すだち	ごはん 油 さとう じゃがいも	597kcal 28.7g 13.6g
11	水	ごはん	"	ホイコーロー 春巻き	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	ごはん ごま油 さとう 油	719kcal 23.6g 27.7g
12	木	ごはん	"	さばの塩焼き ひじきの炒め煮	牛乳 さば ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆	にんじん たけのこ れんこん こんにゃく	ごはん 油 さとう	649kcal 31.7g 19.7g
13	金	ハヤシライス	"	いちごのジュレフルーツミックス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	にんじん グリンピース たまねぎ しめじ 黄桃 パイン ナタデココ	ごはん 油 じゃがいも ゼリー	661kcal 22.0g 16.4g
16	月	米粉パン チョコペースト	牛乳	キャロットオムレツ じゃがいものベーコン煮	牛乳 オムレツ ベーコン ウインナー	にんじん さやいんげん パセリ たまねぎ キャベツ	米粉パン じゃがいも チョコペースト	675kcal 27.9g 22.4g
17	火	ごはん	"	かぼちゃひき肉フライ ポイルキャベツ 五目スープ バックソース	牛乳 わかめ ベーコン 豆腐	かぼちゃひき肉フライ にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	ごはん 油	654kcal 18.4g 22.7g
18	水	中華丼	"	しゅうまい	牛乳 しゅうまい 豚肉 いか えび	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ	ごはん さとう 油 でんぶん ごま油	655kcal 29.7g 20.8g
19	木	ごはん	"	鶏肉とこんにゃくの味噌煮 海藻サラダ ぶどうゼリー	牛乳 わかめ 鶏肉 厚揚げ みそ チキンハム	にんじん しょうが れんこん こんにゃく たけのこ たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さとう 油 ぶどうゼリー ドレッシング	619kcal 25.6g 13.5g
20	金	ごはん	"	いわしの梅煮 きんぴらごぼう	牛乳 いわし梅煮 豚肉 さつまあげ 大豆	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう こんにゃく	ごはん さとう 油 ごま油	630kcal 27.5g 17.7g
23	月	小型米粉パン	牛乳	肉団子ケチャップ味 焼きそば	牛乳 肉だんご 豚肉 さつまあげ 青のり	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	小型米粉パン 焼きそばめん 油	694kcal 32.2g 23.7g
24	火	れんこんそぼろ丼	"	小松菜のスープ	豚肉 大豆 豆腐 ベーコン	しそ 小松菜 にんじん れんこん しょうが たまねぎ しめじ とうもろこし	ごはん さとう 春雨 油 ごま	622kcal 23.4g 20.0g
25	水	ごはん	"	豆腐とえびのチリソース煮 中華サラダ	牛乳 えび 豆腐 鶏肉	にんじん グリンピース ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ しいたけ とうもろこし	ごはん さとう 油 でんぶん ドレッシング	591kcal 28.0g 14.7g
26	木	ごはん	"	揚げ魚のごまみそだれ すまし汁	牛乳 わかめ さわら みそ 豆腐 かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん でんぶん さとう 油 ごま	698kcal 28.1g 25.8g
27	金	ごはん	"	肉じゃが ゆかりあえ	牛乳 豚肉 がんもどき	にんじん さやいんげん ゆかり こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう 油 ごま	622kcal 25.0g 18.0g
30	月	米粉パン	牛乳	マカロニのクリーム煮 れんこんとハムのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン チキンハム	にんじん チンゲンサイ 枝豆 たまねぎ しめじ れんこん キャベツ	米粉パン マカロニ 油 ドレッシング	679kcal 30.7g 22.7g
31	火	ごはん	"	鶏肉のレモンソースあえ さつま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	にんじん ねぎ レモン ごぼう しいたけ	ごはん でんぶん さとう さつまいも 油	692kcal 32.6g 17.5g

※ 2日(月)……全幼稚園・小学校の給食はありません。  
 ※ 30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。

小学校3・4年生の1食あたりの栄養価です。

朝ごはんを簡単に!!  
おすすめ常備食材

<b>主食</b>  ご飯 食パン バターロール シリアル うどん	<b>主菜</b>  ウインナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム	<b>副菜</b>  コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス	<b>果物</b>  みかん いちご パナナ
<b>牛乳・乳製品</b>  チーズ 牛乳 ヨーグルト			