

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和4年 6月

北島町学校給食センター

日	曜	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	
1	水	ごはん	牛 乳	マーボー豆腐 パンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリンピース きゅうり 切り干し大根	ごはん さとう ごま油 油 でんぶん ラー油 ごま ドレッシング	637kcal 28.5g 19.7g
2	木	きなこ揚げパン	"	ポトフ ゆで枝豆	牛乳 きなこ 鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆	コッペパン 油 さとう じゃがいも	678kcal 31.8g 22.9g
3	金	カレーライス	"	ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ひじき チキンハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが いんげん豆 枝豆 ごぼう キャベツ とうもろこし	ごはん 油 じゃがいも カレー粉 ごま ドレッシング	695kcal 24.4g 22.0g
6	月	米粉パン	牛 乳	ポークビーンズ みかんのフルーツミックス	牛乳 豚肉 大豆	しめじ たまねぎ にんじん にんにく 枝豆 パセリ トマト 黄桃 バイン ナタデココ	米粉パン 油 さとう じゃがいも ゼリー	640kcal 28.6g 17.8g
7	火	ごはん	"	さばのみそ煮 れんこんの炒め煮	牛乳 さば みそ 鶏肉 さつま揚げ	れんこん 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	651kcal 26.1g 20.8g
8	水	ごはん	"	豆腐の中華風煮 アスパラサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ 枝豆 にんにく しょうが アスパラガス キャベツ とうもろこし	ごはん 油 でんぶん さとう ごま油 ドレッシング	607kcal 27.5g 18.0g
9	木	ごはん	"	じゃがいものうま煮 大豆とちりめんの揚げ煮	牛乳 鶏肉 かえりちりめん 大豆	こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	ごはん 油 じゃがいも さとう でんぶん ごま	631kcal 27.9g 16.0g
10	金	ごはん	"	焼き肉風野菜炒め ほうれん草オムレツ トマトケチャップ	牛乳 オムレツ 豚肉 いか みそ	ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん にんにく りんご	ごはん 油 さとう ごま	628kcal 27.8g 18.5g
13	月	米粉パン	牛 乳	鶏肉のバーベキューソース ポテトスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ねぎ りんご しょうが にんにく レモン にんじん たまねぎ とうもろこし	米粉パン さとう じゃがいも	647kcal 31.0g 23.9g
14	火	ごはん	"	すずきのフライ ポイルキャベツ かぼちゃのみそ汁 バックソース	牛乳 すずき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ	ごはん 油 パン粉 でんぶん	622kcal 24.2g 17.7g
15	水	豚 丼	"	具だくさんスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン わかめ ヨーグルト	こんにゃく しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん 油 さとう	650kcal 27.1g 19.2g
16	木	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 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 油 じゃがいも さとう ドレッシング	660kcal 25.1g 20.4g
17	金	ドライカレー	"	わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく 枝豆 とうもろこし	ごはん 油	644kcal 24.2g 21.5g
20	月	米粉パン	牛 乳	ハンバーグきのこソース キャベツスープ	牛乳 ハンバーグ 豆腐 ベーコン	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん とうもろこし	米粉パン 油 さとう	629kcal 29.5g 23.9g
21	火	ごはん	"	厚揚げのそぼろ煮 きゅうりのかおりづけ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん こんにゃく きゅうり	ごはん 油 じゃがいも さとう ごま油 プリン	664kcal 22.9g 19.8g
22	水	マーボーれんこん丼 (玄米入りごはん)	"	ワンタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	ねぎ れんこん にんじん にんにく たまねぎ チンゲンサイ	ごはん 玄米 油 さとう でんぶん タンメン	613kcal 21.7g 17.4g
23	木	ごはん	"	いわしのしょうが煮 じゃがいもの磯煮	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ さつま揚げ ひじき	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 油 さとう	646kcal 24.5g 21.8g
24	金	親子丼	"	ツナあえ	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ ツナ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし すだち	ごはん さとう でんぶん	609kcal 30.2g 16.6g
27	月	小型米粉パン	牛 乳	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト グリンピース キャベツ とうもろこし	小型米粉パン スパゲティ 油 ドレッシング	646kcal 27.3g 20.3g
28	火	ごはん	"	さわらの南蛮漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン	ごはん でんぶん 油 さとう じゃがいも	667kcal 26.6g 19.6g
29	水	ごはん	"	野菜炒め みそ風肉団子	牛乳 豚肉 肉団子	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく さやいんげん	ごはん 油 ごま	656kcal 26.8g 20.1g
30	木	キムタク丼	"	春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ	キムチ はくさい もやし にら にんにく つぼ漬け にんじん 小松菜 たまねぎ とうもろこし	ごはん 油 さとう ごま油 春雨	604kcal 25.0g 18.8g

※ 2日(木) ----北島北小学校5年生の給食はありません。

※ 3日(金) ----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。

※ 6日(月) ----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。

※ 7日(火) ----北島南小学校5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
1食あたりの栄養価です。