

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和3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	火	ご 大 豆 は り か け	牛 乳	厚揚げのそぼろ煮 即席漬け	牛乳、大豆、豚肉、 さつまあげ、厚揚げ、 塩昆布	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	633kcal 24.2g 19.4g
2	水	ご は ん	"	ホイコーロー 春巻き	牛乳、豚肉、みそ、春巻き	しょうが、にんにく、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ	ごはん、油、さとう、 ごま油	719kcal 23.8g 27.7g
3	木	ご は ん	"	さばのしょうが煮 筑前煮	牛乳、さば、鶏肉、がんもどき	しょうが、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、れんこん、たけのこ、 しいたけ、枝豆	ごはん、油、さとう	680kcal 28.3g 25.6g
4	金	ハ ヤ シ ラ イ ス	"	フルーツカクテル	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、もも、パイン、 ナタデココ	ごはん、油、 じゃがいも、ゼリー	664kcal 22.0g 16.4g
7	月	小 型 米 粉 パ ン す だ ち ジ ャ ム	牛乳	スパゲティナポリタン 和風サラダ	牛乳、ベーコン、えび、いか、 とりささみ	にんにく、たまねぎ、しめじ、 にんじん、ピーマン、トマト、 小松菜、れんこん	小型米粉パン、ジャム、 スパゲティ、油、 ドレッシング	669kcal 27.5g 18.6g
8	火	ご は ん 昆布と抹茶ふりかけ	"	さわらのピリ辛焼き 大豆の磯煮	牛乳、昆布、さわら、大豆、 ひじき、鶏肉	しょうが、にんにく、たけのこ、 れんこん、にんじん、たまねぎ、 こんにゃく	ごはん、ごま油、さとう、 かたくり粉、油	616kcal 31.0g 16.3g
9	水	中 華 丼	"	五目パオズ	牛乳、豚肉、いか、えび、 五目パオズ	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	ごはん、油、さとう、 ごま油、かたくり粉	602kcal 29.8g 15.0g
10	木	き な こ 揚 げ パ ン	"	ポトフ アセロラゼリー	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、ゼリー	700kcal 30.9g 22.1g
11	金	ご は ん	"	豚肉とこんにゃくのみそ煮 すだち酢あえ	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、 ちりめん	しょうが、こんにゃく、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 さやいんげん、小松菜、すだち	ごはん、油、さとう	601kcal 25.9g 16.0g
14	月	米 粉 パ ン	牛乳	マカロニのクリーム煮 天然わかめのサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 わかめ、チキンハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、 チンゲンサイ、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし	米粉パン、マカロニ、 油、ドレッシング	655kcal 29.9g 20.7g
15	火	ご は ん	"	かぼちゃのそぼろ煮 大豆とちりめんの揚げ煮	牛乳、鶏肉、大豆、 がんもどき、かえりちりめん	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、枝豆、しょうが	ごはん、油、さとう、 かたくり粉、ごま	689kcal 30.1g 22.7g
16	水	マーボーれんこん丼	"	中華スープ	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、 豆腐、わかめ	にんにく、ねぎ、れんこん、 にんじん、たまねぎ、しめじ、 とうもろこし	ごはん、油、さとう、 かたくり粉	602kcal 22.8g 19.2g
17	木	ご は ん	"	鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、 さつま揚げ	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、さとう、油、 かたくり粉、ごま油	691kcal 31.4g 22.7g
18	金	ご は ん	"	白身魚のカリカリフライ ポイルブロッコリー 道産子汁、バックソース	牛乳、ほき、鶏肉、豆腐、 みそ	ブロッコリー、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん、油、じゃがいも	710kcal 24.7g 24.9g
21	月	米 粉 パ ン 大 豆 ベ ー ス ト	牛乳	ちりめん入りオムレツ ポークビーンズ	牛乳、大豆、ちりめん、 オムレツ、豚肉、ひよこ豆	にんにく、たまねぎ、しめじ、 にんじん、パセリ、トマト	米粉パン、油、さとう、 大豆ペースト	737kcal 34.4g 28.8g
22	火	ご は ん はもの魚醤味付けのり	"	高野豆腐の煮物 れんこんとツナのサラダ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 荳わかめ、ツナ、味付けのり	にんじん、たまねぎ、れんこん、 グリーンピース、枝豆、 とうもろこし	ごはん、油、 じゃがいも、さとう、 ドレッシング	667kcal 30.6g 18.6g
23	水	ご は ん	"	阿波黒牛のやわらか煮 キャベツスープ	牛乳、阿波黒牛、豆腐、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、とうもろこし	ごはん、さとう	839kcal 26.0g 42.2g
24	木	ご は ん	"	いわしのおかか煮 切り干し大根の煮物 もも	牛乳、鶏肉、さつまあげ、 いわし	こんにゃく、切り干し大根、 にんじん、さやいんげん、 もも	ごはん、油、 じゃがいも、さとう	635kcal 30.1g 12.6g
25	金	ひじきの かき 揚 げ 丼	"	ふしめん汁 井のたれ	牛乳、ひじき、かまぼこ、 油あげ、わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、しいたけ	ごはん、油、ふしめん	631kcal 17.4g 20.5g
28	月	小 型 米 粉 パ ン ブ ル ー ベ リ ー ジ ャ ム	牛乳	焼きそば 肉だんごの甘酢あん	牛乳、豚肉、さつまあげ、 青のり、肉だんご	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ	小型米粉パン、ジャム、 焼きそばめん、油	759kcal 33.5g 25.9g
29	火	ご は ん	"	ちくわの香味揚げ ひじきの炒め煮	牛乳、ちくわ、青のり、鶏肉、 油あげ、大豆、ひじき	こんにゃく、れんこん、 にんじん、たけのこ	ごはん、小麦粉、油、 かたくり粉、さとう	638kcal 26.8g 16.2g
30	水	ご は ん	"	豆腐とえびのチリソース煮 ツナあえ ヨーグルト	牛乳、えび、豆腐、ツナ、 ヨーグルト	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 しいたけ、キャベツ、すだち、 ブロッコリー、とうもろこし	ごはん、油、さとう、 かたくり粉	646kcal 30.6g 15.1g

※ 18日(金) ……中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。