

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和3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	
6	木	ごはん	牛乳	八宝菜 揚げぎょうざ お祝いクレープ(幼のみ)	牛乳、豚肉、えび、ぎょうざ	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、クレープ	668kcal 30.4g 18.1g
7	金	ごはん	"	肉じゃが ゆかりあえ	牛乳、豚肉、がんもどき、 味付けのり	こんにやく、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり	ごはん、油、さとう、 じゃがいも、ごま	624kcal 25.6g 18.1g
10	月	小型米粉パン	牛乳	ミートソースパグティ コーンサラダ	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、 チキンハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、グリーンピース、キャベツ、 とうもろこし、枝豆	小型米粉パン、油、 スパゲティ、 ドレッシング	656kcal 28.4g 20.4g
11	火	ごはん	"	いわしの梅煮 豚肉と角揚げのみそ煮	牛乳、いわし、豚肉、角揚げ、 みそ	しょうが、こんにやく、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、 さやいんげん	ごはん、油、さとう	702kcal 32.8g 25.4g
12	水	ピザ	"	鳴門わかめのスープ 豆乳いちごプリン	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、 しょうが、たまねぎ、とうもろこし	ごはん、ごま油、さとう、 ごま、プリン	667kcal 25.8g 22.3g
13	木	ごはん	"	野菜炒め しゅうまい	牛乳、豚肉、さつまあげ、 しゅうまい	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	656kcal 26.6g 21.8g
14	金	ごはん	"	かぼちゃひき肉フライ ポイルブロックリー すまし汁、パックスソース	牛乳、ひき肉フライ、豆腐、 かまぼこ、わかめ	かぼちゃ、ブロックリー、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ	ごはん、油	634kcal 21.3g 19.8g
17	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、たまねぎ、キャベツ、 さやいんげん、パセリ	米粉パン、じゃがいも、 チョコペースト	675kcal 27.9g 22.4g
18	火	ごはん	"	鶏肉のねぎソースあえ みそ汁	牛乳、鶏肉、油あげ、豆腐、 わかめ、みそ	ねぎ、たまねぎ、にんじん	ごはん、かたくり粉、 油、ごま、さとう、 ごま油、じゃがいも	689kcal 30.5g 21.2g
19	水	ごはん	"	豆腐の中華風煮 切り干し大根のサラダ	牛乳、豆腐、豚肉、とりささみ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、枝豆、 切り干し大根、小松菜、 とうもろこし	ごはん、油、さとう、 かたくり粉、ドレッシング	606kcal 27.2g 17.7g
20	木	ごはん	"	さばの塩焼き 豚肉とごぼうの炒め煮	牛乳、さば、豚肉、さつまあげ	ごぼう、こんにやく、にんじん、 さやいんげん	ごはん、油、さとう、ごま	644kcal 28.4g 21.7g
21	金	カレーライス	"	フルーツ杏仁	牛乳、豚肉、スキムミルク	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、いんげん豆、枝豆、 もも、みかん、パイン	ごはん、油、 じゃがいも、 杏仁風ゼリー	669kcal 23.0g 17.5g
24	月	小型米粉パン クリームゴールド	牛乳	焼きビーフン 中華サラダ	牛乳、豚肉、いか、とりささみ	しめじ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ブロックリー、 とうもろこし	小型米粉パン、 ビーフン、油、ごま油、 ドレッシング、 クリームゴールド	651kcal 27.3g 23.5g
25	火	ごはん	"	揚げ魚のすだち風味 さつま汁	牛乳、さわら、豆腐、わかめ、 みそ	すだち、にんじん、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	676kcal 26.3g 20.1g
26	水	ごはん	"	かぼちゃの含め煮 ごまあえ 青梅ゼリー	牛乳、鶏肉、大豆、 がんもどき、とりささみ	にんじん、かぼちゃ、こんにやく、 たまねぎ、枝豆、小松菜、 キャベツ	ごはん、油、さとう、 ごま、ゼリー	615kcal 24.4g 16.3g
27	木	キムチ丼	"	春雨スープ	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、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、はるさめ	613kcal 25.7g 19.1g
28	金	ごはん	"	さんまのかぼすレモン煮 ひじきの炒め煮	牛乳、さんま、鶏肉、油あげ、 大豆、ひじき	こんにやく、れんこん、にんじん、 たけのこ	ごはん、油、さとう	687kcal 28.8g 23.3g
31	月	米粉パン いちごジャム	牛乳	照り焼きハンバーグ ポテトスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、ねぎ	米粉パン、さとう、 かたくり粉、じゃがいも、 ジャム	662kcal 27.9g 22.9g

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。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

