

北島町 幼・小・中学校 献立予定表  
\*\*\*\*\*

令和3年 10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	
1	金	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ ひじきの炒め煮	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、 油あげ、大豆、ひじき	しょうが、こんにゃく、れんこん、 にんじん、たけのこ	ごはん、さとう、 かたくり粉、油	647kcal 29.5g 18.3g
4	月	小型米粉パン	牛乳	パンキンオムレツ きのこの和風スパゲティ	牛乳、オムレツ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 小松菜、しめじ、えのきたけ、 しいたけ	小型米粉パン、 スパゲティ、油	634kcal 26.1g 21.3g
5	火	ごはん	"	揚げたこ焼き(幼) たこの唐揚げ・パックスだち(小・中) 豚汁	牛乳、たこ、豚肉、豆腐、みそ	にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、 すだち(小・中のみ)	ごはん、油、 たこ焼き(幼のみ)、 さつまいも	631kcal 28.2g 18.3g
6	水	ごはん	"	厚揚げのそぼろ煮 鳴門わかめのサラダ	牛乳、豚肉、大豆、 さつまいも、厚揚げ、 わかめ、チキンハム	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、こんにゃく、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし	ごはん、油、じゃがいも、 さとう、ドレッシング	647kcal 24.9g 19.6g
7	木	きな粉揚げパン	"	ポトフ ブルーベリーゼリー	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	692kcal 30.9g 22.1g
8	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、パイナップル	ごはん、油、じゃがいも、 杏仁風ゼリー	669kcal 23.0g 17.5g
11	月	米粉パン	牛乳	白身魚のかりかりフライ ポイルブロッコリー キャベツスープ パックスソース	牛乳、ほき、豆腐、ベーコン	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、 とうもろこし	米粉パン、油	721kcal 28.2g 30.0g
12	火	中華丼	"	肉だんごケチャップ味	牛乳、豚肉、いか、えび、 肉だんご	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	627kcal 31.0g 17.1g
13	水	ごはん	"	豚肉と角揚げのみそ煮 即席漬	牛乳、豚肉、角揚げ、みそ、 塩昆布	しょうが、こんにゃく、たけのこ、 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	622kcal 26.1g 20.6g
14	木	ごはん	"	いわしのしょうが煮 きんぴられんこん	牛乳、いわし、豚肉、 さつまいも、大豆	しょうが、れんこん、にんじん、 こんにゃく、さやいんげん	ごはん、油、さとう、 ごま油	658kcal 26.7g 21.2g
15	金	ごはん	"	五豆 切り干し大根のツナあえ	牛乳、大豆、鶏肉、ちくわ、 昆布、ツナ	こんにゃく、ごぼう、にんじん、 れんこん、切り干し大根、キャベツ、 小松菜	ごはん、油、さとう、ごま	590kcal 26.3g 12.2g
18	月	米粉パン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳、豚肉、大豆、ひよこ豆、 チキンハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、パセリ、トマト、キャベツ、 とうもろこし	米粉パン、油、さとう、 ドレッシング	643kcal 29.9g 20.9g
19	火	ごはん	"	キャベツメンチカツ 肉じゃが パックスソース	牛乳、メンチカツ、豚肉、 がんもどき	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん	ごはん、油、じゃがいも、 さとう	774kcal 28.1g 27.4g
20	水	ごはん	"	豆腐とえびのチリソース煮 ハンサンスー お米のムース	牛乳、えび、豆腐、とりささみ	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、きゅうり	ごはん、油、さとう、 かたくり粉、はるさめ、 ごま油、ごま、ムース	679kcal 28.6g 19.0g
21	木	ごはん 野菜と雑穀ふりかけ	"	さわらのピリ辛焼き すまし汁	牛乳、さわら、豆腐、かまぼこ	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、小松菜、たけのこ、 しいたけ	ごはん、ごま油、さとう、 かたくり粉	557kcal 27.3g 15.5g
22	金	ビビンバ	"	春雨スープ	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、 豆腐	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、 小松菜、たまねぎ、とうもろこし	ごはん、ごま油、さとう、 ごま、はるさめ	641kcal 26.1g 21.7g
25	月	小型米粉パン 大豆ペースト	牛乳	焼きビーフン ブロッコリーサラダ	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、ブロッコリー、とうもろこし	小型米粉パン、油、 ごま油、ビーフン、 ドレッシング、 大豆ペースト	654kcal 29.4g 24.0g
26	火	ごはん	"	ホイコーロー 揚げぎょうざ	牛乳、豚肉、みそ、ぎょうざ	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	669kcal 25.9g 18.4g
27	水	ごはん	"	根菜入りつくね 小松菜のスープ かぼちゃプリン	牛乳、つくね、豆腐、ベーコン	しょうが、小松菜、たまねぎ、しめじ、 にんじん、とうもろこし	ごはん、さとう、 かたくり粉、はるさめ、 プリン	635kcal 19.6g 19.6g
28	木	ごはん	"	さんまのみぞれ煮 豚肉とごぼうの炒め煮	牛乳、さんま、豚肉、 さつまいも	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	651kcal 25.7g 22.4g
29	金	ごはん 鳴門鯛魚番の味付けのり	"	鶏肉のすだちソースあえ みそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、 わかめ、みそ、味付けのり	すだち、たまねぎ、にんじん	ごはん、かたくり粉、 米粉油、さとう、 じゃがいも	679kcal 32.6g 17.6g

※ 14日(木).....北島幼稚園、北島小学校、北島南幼稚園、北島南小学校の給食はありません。

※ 15日(金).....北島中学校1・3年生の給食はありません。

※ 22日(金).....北島北幼稚園、北島北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  
1食あたりの栄養価です。

10月27日から11月9日は  
読書週間

読書の秋！ 食欲の秋！  
この機会に食をテーマにした本を  
読んでみませんか？

