

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和3年 11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	月	米 粉 パ ン	牛 乳	ハンバーグきのこソース ポテトスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、とうもろこし、ねぎ	米粉パン、油、さとう じゃがいも	644kcal 28.3g 23.4g
2	火	ご は ん	〃	さわらの照り焼き風 大豆の磯煮	牛乳、さわら、大豆、鶏肉、 ひじき	しょうが、たけのこ、れんこん、 にんじん、たまねぎ、こんにゃく	ごはん、さとう、油、 かたくり粉	603kcal 30.9g 15.6g
4	木	ご は ん	〃	れんこんはさみ揚げ 厚揚げのそぼろ煮	牛乳、豚肉、大豆、 さつまあげ、厚揚げ	れんこん、しょうが、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、 こんにゃく	ごはん、さとう、油	742kcal 28.2g 26.3g
5	金	ハ ヤ シ ラ イ ス	〃	ヨーグルトあえ	牛乳、豚肉、スキムミルク、 ヨーグルト	たまねぎ、しめじ、にんじん、 グリーンピース、パイン、みかん、 ナタデココ	ごはん、油、じゃがいも	677kcal 23.0g 16.7g
8	月	小 型 米 粉 パ ン	牛 乳	鳴門金時オムレツ 焼きそば	牛乳、オムレツ、豚肉、 さつまあげ、青のり	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ	小型米粉パン、油、 さつまいも、 焼きそばめん	686kcal 30.5g 24.9g
9	火	ご は ん	〃	かぼちゃひき肉フライ ポイルキャベツ すまし汁 バックケッチャップソース	牛乳、ひき肉フライ、豆腐、 かまぼこ、わかめ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ	ごはん、油	636kcal 20.6g 19.6g
10	水	ご は ん	〃	さばのごまみそ煮 さといものうま煮	牛乳、さば、みそ、鶏肉、 がんもどき	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、 たけのこ、さやいんげん、 しいたけ	ごはん、ごま、油、 さといも、さとう	690kcal 33.1g 23.0g
11	木	豚 丼	〃	具だくさんスープ スイートポテト	牛乳、豚肉、豆腐、 ベーコン、わかめ	こんにゃく、しいたけ、にんじん、 たまねぎ、小松菜	ごはん、油、さとう、 スイートポテト	656kcal 24.0g 19.2g
12	金	ご は ん	〃	マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐 みそ、とりささみ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、しいたけ、 ねぎ、グリーンピース、とうもろこし ブロッコリー、キャベツ	ごはん、油、さとう、 ごま油、ラー油、 かたくり粉、ドレッシング	668kcal 30.7g 21.8g
15	月	米 粉 パ ン	牛 乳	秋味チュー ツナあえ	牛乳、鶏肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 グリーンピース、いんげん豆、 キャベツ、とうもろこし、すだち	米粉パン、油、さとう さつまいも、生クリーム	659cal 30.9g 17.4g
16	火	ご は ん	〃	きんぴらごぼう みそ風肉団子	牛乳、豚肉、さつまあげ、 大豆、肉団子、みそ	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、油、さとう、 ごま油	686kcal 26.4g 20.2g
17	水	れんこんそぼろ丼	〃	わかめスープ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、 ベーコン、わかめ	れんこん、しそ、しょうが、 たまねぎ、にんじん、とうもろこし	ごはん、油、さとう、 ごま	618kcal 23.4g 20.2g
18	木	ご は ん	〃	はもの青のり天ぷら さつまい バックすだち	牛乳、はも、青のり、豆腐、 わかめ、みそ	にんじん、ごぼう、しいたけ、 ねぎ、すだち	ごはん、油、さつまいも	665kcal 23.4g 21.8g
19	金	ご は ん	〃	高野豆腐の煮物 切り干し大根のサラダ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 筍わかめ、とりささみ	にんじん、たまねぎ、小松菜、 グリーンピース、切り干し大根、 とうもろこし	ごはん、油、じゃがいも、 さとう、ドレッシング	624kcal 28.8g 15.6g
22	月	米 粉 パ ン ブルーベリージャム	牛 乳	じゃがいものベーコン煮 ブロッコリーと枝豆のサラダ	牛乳、ベーコン、ウインナー、 ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 さやいんげん、パセリ、枝豆、 ブロッコリー	米粉パン、ジャム、 じゃがいも、ドレッシング	668kcal 27.6g 22.8g
24	水	ご は ん	〃	豚肉とこんにゃくのみそ煮 れんこんとハムのサラダ	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、 チキンハム	しょうが、こんにゃく、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、れんこん、 さやいんげん、キャベツ、枝豆	ごはん、油、さとう、 ドレッシング	634kcal 26.6g 18.6g
25	木	ご は ん はも魚 醤油付けのり	〃	揚げ魚のすだち風味 けんちん汁	牛乳、さわら、かまぼこ、 豆腐、油揚げ、わかめ、 味付けのり	すだち、だいこん、にんじん、 ごぼう	ごはん、かたくり粉、油、 米粉、さとう、さといも、 ごま油	649kcal 27.9g 20.1g
26	金	ご は ん	〃	かぼちゃのそぼろ煮 ごまあえ 型抜きチーズ	牛乳、鶏肉、大豆、 がんもどき、とりささみ、 チーズ	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、 こんにゃく、枝豆、小松菜、 キャベツ、もやし	ごはん、油、さとう、 ごま	648kcal 28.2g 21.2g
29	月	小 型 米 粉 パ ン チョコペースト	牛 乳	ミートソーススパゲティ 海藻サラダ	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、 わかめ、チキンハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、グリーンピース、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし	小型米粉パン、油、 チョコペースト、 スパゲティ、ドレッシング	667kcal 28.0g 18.3g
30	火	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

- ※ 1日(月).....幼稚園、小学校の給食はありません。
- ※ 2日(火).....北島北小学校6年生の給食はありません。
- ※ 4日(木).....北島小学校6年生の給食はありません。
- ※ 5日(金).....北島小学校6年生、北島南小学校6年生、北島北小学校6年生の給食はありません。
- ※ 8日(月).....北島南小学校6年生、北島北小学校の給食はありません。
- ※ 19日(金).....小学校の給食はありません。
- ※ 24日(水).....中学校2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。