

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和5年 6月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材料名(食品名)			エネルギーたんぱく質		kcal g
		主食	牛乳	おかず	赤 血や肉・骨 になる食べ物	緑 からだの調子ま とどのえる食べ物	黄 熱や力のもと になる食べ物	小学校	中学校	
								3・4年	単位	
1	木	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうの炒め煮 小松菜のごま酢あえ チーズ	牛乳 チーズ 豚肉 さつまあげ ちりめん	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう こんにゃく もやし	ごはん さとう 油 ごま	614 23.6 18.8	733 27.3 20.6	kcal g g
2	金	ごはん	〃	和風きのこソースハンバーグ ポテトスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん ブロッコリー えのきたけ パセリ たまねぎ とうもろこし しょうが しいたけ	ごはん さとう てんぷん 油 じゃがいも	608 21.8 19.8	738 25.6 23.1	kcal g g
5	月	小型米粉パン いちごジャム	牛乳	いかと野菜の子デミ 焼きビーフン	牛乳 豚肉	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ	小型米粉パン ごま油 ビーフン ジャム 油 いかと野菜の子デミ	614 25.2 16.5	743 30.2 18.8	kcal g g
6	火	ごはん ふりかけ	〃	切り干し大根の煮物 きびなごフライ	牛乳 鶏肉 ちくわ きびなごのフライ	にんじん さやいんげん こんにゃく 切干しだいこん	ごはん さとう じゃがいも 油	600 20.7 17.4	734 24.9 20.2	kcal g g
7	水	ブルコギ丼	〃	中華スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	にんじん にはり 小松菜 にんにく しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう 油 ごま油 ごま	601 23 19.9	728 27.6 23.2	kcal g g
8	木	きなこ揚げパン	〃	ポトフ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト きなこ 鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆	コッパン さとう じゃがいも 油	676 30.1 21.2	800 35.5 24.7	kcal g g
9	金	ごはん	〃	豆腐とえびのチリソース煮 パンサンスー	牛乳 えび 豆腐 鶏肉	にんじん しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり グリーンピース たまねぎ	ごはん さとう 油 ごま油 ごま てんぷん 春雨	600 27.6 14.8	728 32.9 16.4	kcal g g
12	月	米粉パン 食育の日	牛乳	もずくスープ はもフライ ポイルキャベツ パックソース	牛乳 もずく 豆腐 はもフライ 卵	にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ	米粉パン 油	621 29 21.9	760 35.2 25.6	kcal g g
13	火	れんこんそばろ丼	〃	わかめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐	にんじん れんこん しょうが しそ たまねぎ しめじ とうもろこし	ごはん さとう 春雨 油 ごま	603 21.8 18.9	729 25.8 21.9	kcal g g
14	水	ごはん	〃	タッカルビ フルーツ杏仁	牛乳 鶏肉	にんじん にはり しょうが にんにく 白菜キムチ キャベツ たまねぎ たけのこ 黄桃 みかん バイン	ごはん てんぷん さとう さつまいも 油 杏仁豆腐	637 21.4 16.1	773 25.3 18.3	kcal g g
15	木	ごはん	〃	鶏肉のねぎソースあえ みそ汁	牛乳 わかめ 油あげ 鶏肉 かまぼこ みそ	ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	ごはん てんぷん さとう じゃがいも 油 ごま ごま油	651 27.3 19	790 32.8 22.2	kcal g g
16	金	きたじまっ子カレー	〃	じゃこのサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ちりめん いんげん豆	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが れんこん 枝豆 グリンピース	ごはん さつまいも ごま油 油	646 22.7 18.4	788 27.0 21.2	kcal g g
19	月	米粉パン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	にんじん トマト パセリ しめじ ブロッコリー にんにく たまねぎ さやいんげん とうもろこし	米粉パン さとう じゃがいも 油 ドレッシング	608 28.8 18.7	750 35.3 21.8	kcal g g
20	火	三色丼	〃	なすと油揚げのみそ汁	牛乳 豆腐 油あげ みそ 鶏肉 大豆 卵	にんじん ねぎ たまねぎ なす しょうが 枝豆	ごはん さとう 油	642 25.6 20.8	781 30.7 24.1	kcal g g
21	水	ごはん のり佃煮	〃	さばのみぞれ煮 冬瓜のすまし汁	牛乳 わかめ 豆腐 油あげ かまぼこ のり佃煮 さばのみぞれ煮	にんじん 冬瓜 たまねぎ しいたけ	ごはん	603 23.1 19.3	740 28.3 23.7	kcal g g
22	木	ごはん	〃	大豆の磯煮 ちくわのカレー揚げ	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 ちくわ	にんじん たけのこ れんこん たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう 油 小麦粉 てんぷん	621 23.3 18.1	738 26.3 20.6	kcal g g
23	金	ごはん	〃	厚揚げの中華風煮 アスパラサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ツナ	にんじん にんにく キャベツ しめじ アスパラガス さやいんげん しょうが たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう 油 てんぷん ごま油 ドレッシング	644 24.3 20.9	779 28.7 24.4	kcal g g
26	月	小型米粉パン	牛乳	スパゲティナポリタン コーンサラダ	牛乳 ベーコン いか えび チキンハム	にんじん ピーマン にんにく トマト たまねぎ しめじ キャベツ 枝豆 とうもろこし	小型米粉パン スパゲティ 油 ドレッシング	629 27 18.5	789 33.3 21.8	kcal g g
27	火	ごはん	〃	八宝菜 ショウロンポー	牛乳 ショウロンポー 豚肉 えび	にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ チンゲンサイ	ごはん てんぷん 油 ごま油	630 26.2 20.4	733 30.5 21.7	kcal g g
28	水	ごはん	〃	メルルーサの南蛮漬け 豚汁	牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ メルルーサ	にんじん ピーマン たまねぎ こんにゃく ごぼう しめじ	ごはん てんぷん さとう さつまいも 油	620 25.8 15.2	756 32.3 17.2	kcal g g
29	木	ごはん	〃	高野豆腐のそばろ煮 ごまあえ	牛乳 高野豆腐 大豆 がんもどき 鶏肉	にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ しいたけ こんにゃく グリーンピース	ごはん さとう 油 ごま	600 26.4 18.4	726 31.6 21.1	kcal g g
30	金	ごはん	〃	焼き肉風野菜炒め 五目厚焼き玉子	牛乳 豚肉 いか みそ 五目厚焼き玉子	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ りんご	ごはん さとう 油 ごま	600 27.1 17.1	723 32.0 19.3	kcal g g

献立は、材料の購入、その他の理由により、変更する場合があります。ご了承ください。

※9日(木)・・・北島北小学校6年生の給食はありません。