

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和5年 7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脂質		
		主食	牛乳	おかず	赤 血や肉・骨 になる食べ物	緑 からだの調子を ととのえる食べ物	黄 熱や力のもと になる食べ物	小学校	中学校	単位
								3・4年		
3	月	小型米粉パン	牛乳	焼きそば サイダー風味のフルーツミックス	牛乳 豚肉 いか あおのり	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン パイン おうとう ナタデココ	小型米粉パン ゼリー やきそばめん 油	625 25.3 17.1	790 31.2 20.2	kcal g g
4	火	ごはん	〃	豚肉とごぼうの炒め煮 さんまのみぞれ煮	牛乳 豚肉 さつまいも さんまみぞれに	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 ごま	653 25.3 22.1	761 28.3 23.6	kcal g g
5	水	ごはん	〃	野菜炒め かぼちゃのひき肉フライ	牛乳 豚肉 かぼちゃひき肉フライ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ	ごはん 油 ごま	614 21.4 19.2	716 24.9 20.7	kcal g g
6	木	ドライカレー	〃	かきたまスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵 豆腐 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン 枝豆	ごはん 油	623 26.0 20.4	756 31.0 23.8	kcal g g
7	金	わかめごはん	〃	星型ハンバーグ ミネストローネ セタゼリー	牛乳 わかめ ハンバーグ ベーコン	しょうが さやいんげん しめじ たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	ごはん さとう マカロニ でんぶん じゃがいも 油 セタゼリー	645 20.9 12.4	740 23.0 13.6	kcal g g
10	月	小型米粉パン	牛乳	ミートソーススパゲティ コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チキンハム	にんにく にんじん しめじ たまねぎ トマト 枝豆 グリーンピース キャベツ とうもろこし	小型米粉パン スパゲティ 油	622 26.9 18.9	780 33.5 22.2	kcal g g
11	火	豚 丼	〃	小松菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ 小松菜 しめじ とうもろこし	ごはん 油 さとう 春雨	594 21.9 17.7	719 26.1 20.4	kcal g g
12	水	ごはん	〃	肉じゃが わかめのツナ和え	牛乳 豚肉 がんもどき ツナ わかめ	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ レモン	ごはん 油 さとう じゃがいも ごま	634 23.2 19.3	770 27.5 22.4	kcal g g
13	木	キムチ 丼	〃	いわしのカリカリフライ	牛乳 豚肉 いわしのカリカリフライ	にんにく はくさいキムチ はくさい もやし なら	ごはん 油 さとう ごま油	627 23.7 22.0	870 32.3 32.8	kcal g g
14	金	ごはん	〃	なす入りマーボー豆腐 パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ なす にんじん しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	ごはん 油 さとう でんぶん ごま油 ラー油 ごま	600 25.7 18.3	728 30.7 21.0	kcal g g
18	火	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ポイルキャベツ 枝豆と豆腐のミンチカツ	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ 枝豆と豆腐のミンチカツ	しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ	ごはん 油 さとう	661 23.2 19.6	832 28.4 24.1	kcal g g
19	水	ビビンバ	〃	中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ベーコン 豆腐 卵	にんにく しょうが しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ たけのこ とうもろこし	ごはん さとう ごま油 ごま でんぶん	602 24.6 19.0	728 29.5 21.8	kcal g g
20	木	夏野菜カレー	〃	切り干し大根のツナ和え	牛乳 豚肉 いんげんまめ 脱脂粉乳 ツナ	にんにく しょうが なす にんじん たまねぎ 枝豆 かぼちゃ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり 小松菜	ごはん 油 ごま じゃがいも さとう	634 22.0 19.0	766 26.3 22.0	kcal g g

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。

今月のおすすめレシピ

<材料(4人分)>

豚肉	180g	白菜	200g
にんにく	1かけ	(2cm幅に切る)	
塩	少々	もやし	1袋
こしょう	少々	(2~3cm幅に切る)	
油	小さじ1/2	ニラ	30g
白菜キムチ	100g	(2cm幅に切る)	
さとう(上白糖)	大さじ2		
濃口しょうゆ	大さじ1・1/2	ごはん	適量
ごま油	小さじ1/2		
コチュジャン	適量		

<作り方>

- ① 豚肉におろしたにんにくをもみこんでおく。
- ② 鍋に油、①の順に炒め、塩・こしょうを加える。
- ③ 白菜キムチを汁ごと加え、上白糖、しょうゆ、ごま油、コチュジャンで味付けをする。
- ④ 切った白菜・もやし・ニラを加え、煮込む。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、できあがり。

キムチ 丼



北島町学校給食センター
ひよこさん