

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 とどめる食べ物	黄 熱や力のもと になる食べ物	小学校	中学校	単位
								3・4年		
25	金	ごはん	牛乳	切り干し大根の煮物 さばのみそ煮	牛乳 鶏肉 さつまいも さばのみそ煮	にんじん さやいんげん こんにゃく 切干しだいこん	精白米 さとう じゃがいも 油	657 24.3 22.1	794 28.8 25.3	kcal g g
28	月	小型米粉パン チョコペースト	牛乳	カレーうどん コーンサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんじん しょうが にんにく 枝豆 グリーンピース しめじ キャベツ とうもろこし たまねぎ	小型米粉パン 油 うどん ドレッシング チョコペースト	665 24.9 20.1	823 30.9 23.6	kcal g g
29	火	ごはん	〃	ヤンニョムチキン 中華スープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし	精白米 てんぷん さとう 油 ごま油	673 28 21.4	818 33.8 25	kcal g g
30	水	ひじきの そばろ井	〃	豚汁	牛乳 ひじき わかめ 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	にんじん さやいんげん れんこん しょうが しめじ こんにゃく ごぼう	精白米 さとう さつまいも ごま油	638 24.6 17	772 29.5 19.3	kcal g g
31	木	ごはん 野菜の日	〃	ホイコーロー しゅうまい	牛乳 豚肉 みそ しゅうまい	にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	精白米 さとう 油 ごま油	627 22.1 20.8	730 24.8 22.1	kcal g g
1	金	救給カレー 防災給食	牛乳	真だくさんスープ 豆腐ハンバーグ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐ハンバーグ	にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ えのきたけ	救給カレー ぶどうゼリー	687 15.8 32	742 19.1 34.1	kcal g g
4	月	米粉パン	牛乳	ポークビーンズ ツナのすだち酢あえ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	キャベツ たまねぎ しめじ すだち にんじん きゅうり にんにく トマト パセリ 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	604 27.9 18.7	746 34.3 21.8	kcal g g
5	火	ごはん	〃	鶏肉のバーベキューソース 五目スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	たまねぎ にんじん りんご ねぎ しょうが にんにく レモン ニラ	精白米 さとう	600 26.1 21.8	712 30.1 24.4	kcal g g
6	水	ごはん	〃	きんぴらごぼう いわしの生妻煮	牛乳 豚肉 さつまいも 大豆 いわし生妻煮	にんじん さやいんげん しょうがこんにゃく ごぼう	精白米 さとう 油 ごま油 ごま	647 24.7 21.9	755 28 23.3	kcal g g
7	木	ごはん	〃	かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ 肉団子と小松菜のスープ	牛乳 つくね	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ しめじ とうもろこし かぼちゃコロッケ	精白米 油	616 17.5 18.7	724 20.3 20.9	kcal g g
8	金	豚井	〃	なすと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ なす えのきたけ しいたけこんにゃく	精白米 さとう 油	588 22.7 14.6	712 27 16.4	kcal g g
11	月	小型米粉パン	牛乳	和風きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん しいたけ 小松菜 たまねぎ しめじ えのきたけ とうもろこし ブロッコリー	小型米粉パン 油 スパゲティバター ドレッシング	619 23.7 20.3	771 29.4 24.1	kcal g g
12	火	ごはん	〃	豆腐の中華風煮 五目パオズ	牛乳 豆腐 豚肉 五目パオズ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが 枝豆	精白米 てんぷん さとう 油 ごま油	630 27.4 19.5	742 31.5 21.9	kcal g g
13	水	ごはん	〃	さばの塩焼き かぼちゃの含め煮	牛乳 さば 鶏肉 大豆 がんもどき	にんじん かぼちゃ さやいんげん たまねぎこんにゃく	精白米 さとう 油	669 30.8 23.7	831 38.6 29	kcal g g
14	木	キムタク井	〃	春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 ベーコン	にんじん にんにく もやし たまねぎ はくさい 小松菜 白菜キムチ なら つば漬け とうもろこし 冷凍みかん	精白米 さとう ごま油 春雨 油	619 22.6 18	741 26.9 20.8	kcal g g
15	金	ハヤシライス	〃	ひじきとごぼうのサラダ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき 豚肉 チキンハム	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ グリンピース しめじ ごぼう トマト	精白米 油 ごま さとう 油	646 20.4 18.6	783 24.3 21.4	kcal g g
19	火	ごはん 食育の日	牛乳	うま煮 きたじまならあえ	牛乳 がんもどき 豚肉 さつまいも 油揚げ	にんじん たまねぎこんにゃく たけのこ れんこん だいこん さやいんげん しらたき ゆず	精白米 じゃがいも さとう ごま あぶら	583 22.4 14.7	707 26.4 16.7	kcal g g
20	水	親子井	〃	みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ 油あげ	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ えのきたけ	精白米 油 さとう てんぷん さつまいも	636 25.7 15.4	772 30.6 17.6	kcal g g
21	木	ごはん	〃	酢豚 はちみつレモン風味の フルーツミックス	牛乳 豚肉	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ 黄桃 バイン ナタデココ	精白米 てんぷん さとう ゼリー 油	641 19.9 17.5	774 23.5 20	kcal g g
22	金	ごはん	〃	れんこんの炒め煮 さわらのピリ辛焼き	牛乳 豚肉 さつまいも さわら	にんじん れんこん さやいんげん しょうが にんにくこんにゃく	精白米 てんぷん さとう 油 ごま油	612 27.2 16.4	758 34 19.4	kcal g g
25	月	米粉パン チョコペースト	牛乳	トマトミートオムレツ ポトフ	牛乳 鶏肉 トマトミートオムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆	米粉パン さとう じゃがいも チョコペースト	672 31 20.8	794 37 22.5	kcal g g
26	火	ごはん	〃	マーボー豆腐 塩昆布和え	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 塩昆布	にんじん たまねぎ グリンピース たけのこ しいたけ もやし ねぎ にんにく しょうが 小松菜	精白米 てんぷん さとう ごま油 ラー油	607 26.6 19.9	734 31.7 23.1	kcal g g
27	水	ごはん	〃	ふしめん汁 イワシのかばやき風	牛乳 油あげ ちくわ イワシ	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ	精白米 ふしめん さとう てんぷん 油	621 23.7 16.8	733 25.9 18.1	kcal g g
28	木	ごはん	〃	厚揚げのそばろ煮 切り干し大根の酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ 大豆 さつまいも	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうがこんにゃく きゅうり 切干しだいこん	精白米 じゃがいも さとう 油 ごま ごま油	657 23.6 21.1	799 28.2 24.6	kcal g g
29	金	ごはん	〃	焼き肉風野菜炒め 焼き大学芋	牛乳 豚肉 いか みそ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご	精白米 さつまいも さとう 油 ごま	640 21.8 14.9	777 25.8 16.8	kcal g g

※ 8月は、幼稚園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。

※ 25日(月)～28日(木)・・・修学旅行及び代休のため中学校2年生の給食はありません。

※ 救給カレーは、北島町の費用により購入しています。