

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和5年 10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	
2	月	米 粉 パ ン	牛乳	チリコンカン みかんのフルーツミックス	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 金時豆 手亡豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト 枝豆 黄桃 バイン ナタデココ	米粉パン 油 じゃがいも さとう ゼリー	641 27 17.3	792 33.1 20.2	kcal g g
3	火	三 色 丼	〃	沢煮楠	牛乳 鶏肉 大豆 卵 豚肉	しょうが にんじん 枝豆 たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ ごぼう もやし	精白米 油 さとう	629 26.8 21.1	763 31.9 24.4	kcal g g
4	水	ご は ん	〃	豚肉とこんにゃくの味噌煮 わかめとすだちのツナあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ みそ ツナ わかめ	しょうが こんにゃく たけのこ にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん すだち	精白米 油 さとう ごま	597 22.6 17.5	728 26.8 19.9	kcal g g
5	木	きなこ揚げパン	〃	北島カレースープ ブロッコリーのしょうゆ風味	牛乳 きなこ 鶏肉	ブロッコリー たまねぎ だいこん れんこん しょうが にんじん さやいんげん パセリ	コッペパン さとう さつまいも 油	631 25.1 23	756 30.2 27	kcal g g
6	金	ご は ん	〃	いわしの梅煮 じゃがいものいそ煮	牛乳 いわし梅煮 豚肉 ひじき さつまあげ	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	精白米 さとう じゃがいも 油	640 24.9 20.2	739 27.6 21.2	kcal g g
10	火	ご は ん	牛乳	ハンバーグきのこソース ポテトスープ ピピピチーズ	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん とうもろこし ブロッコリー パセリ	精白米 さとう じゃがいも 油	638 22.7 22.1	805 29.1 28.9	kcal g g
11	水	中 華 丼	〃	いかのかりんあげ	牛乳 豚肉 いか	にんにく しょうが たけのこ 白菜 たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	精白米 油 さとう ごま油 てんぷん	618 26.2 18.9	767 32.5 22.3	kcal g g
12	木	ご は ん	〃	和風卵焼き きゅうりの土佐あえ じゃがいものうま煮 ハニーピーナッツ(中学生)	牛乳 卵焼き 鶏肉 かつおぶし	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり レモン	精白米 油 じゃがいも さとう 落花生	606 22.7 17.5	810 30.1 25.7	kcal g g
13	金	ご は ん	〃	さばのみそ煮 けんちん汁	牛乳 さばみそ煮 鶏肉 豆腐 油揚げ	こんにゃく にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	精白米 ごま油 さといも	631 25.6 22.8	759 30.1 26.2	kcal g g
16	月	米 粉 パ ン	牛乳	米粉シチュー まめっこサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ 大豆 青大豆 いんげん豆 金時豆 手亡豆	にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 きゅうり	米粉パン バター さつまいも 米粉 ドレッシング	688 27.8 23.9	854 34.3 28.4	kcal g g
17	火	ご は ん	〃	キャベツと高野豆腐の卵とじ 白身魚フライ バックソース	牛乳 ホキフライ 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ きゃべつ 枝豆	精白米 さとう じゃがいも 油	671 28 21	812 33.3 24.1	kcal g g
18	水	ご は ん	〃	肉じゃが ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ ひじき かまぼこ	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん きゃべつ きゅうり	精白米 油 じゃがいも さとう ドレッシング	610 20.4 16.8	741 24.1 19.2	kcal g g
19	木	ご は ん	〃	筑前煮 さつまいもの豆乳入りみそ汁 すだちゼリー	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 豆乳	にんじん こんにゃく れんこん たけのこ ほししいたけ ねぎ さやいんげん ごぼう しめじ	精白米 油 さとう さつまいも すだちゼリー	657 23.1 16	791 27.5 18.1	kcal g g
20	金	ご は ん	〃	にしんの塩焼き すだちポン酢あえ 切り干し大根の煮物	牛乳 鶏肉 さつまあげ にしん	こんにゃく きりぼしだいこん にんじん さやいんげん 小松菜 きゃべつ すだち	精白米 さとう じゃがいも 油	618 25.9 19.5	728 28.9 20.8	kcal g g
23	月	米 粉 パ ン	牛乳	マカロニのカレー煮 コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 チキンハム	にんじん れんこん たまねぎ しめじ 枝豆 きゃべつ とうもろこし	米粉パン マカロニ 油 ドレッシング	657 26.3 23.9	813 32.1 28.3	kcal g g
24	火	ご は ん	〃	さつまいもとれんこんのオープン焼き きのこスープ お米のタルト	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン	にんにく れんこん にんじん 小松菜 たまねぎ えのきたけ しめじ	精白米 さつまいも 油 お米のタルト	668 19.8 22.5	780 23.0 24.8	kcal g g
25	水	ご は ん	〃	豚汁 コロッケ ポイルキャベツ バックソース	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	きゃべつ にんじん こんにゃく ごぼう	精白米 油 コロッケ じゃがいも	629 19.5 18.1	739 22.7 20.5	kcal g g
26	木	ご は ん	〃	いわしのしょうが煮 豚肉とごぼうの炒め煮	牛乳 豚肉 さつまあげ いわしのしょうが煮	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 さとう 油 ごま	646 24 22.5	753 26.9 24	kcal g g
27	金	れんこんそばろ丼	〃	水餃子のスープ	牛乳 豚肉 大豆	れんこん しそ しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ	精白米 油 さとう ごま ワンタン	619 21.3 17.5	750 25.1 20.1	kcal g g
30	月	米 粉 パ ン いちごジャム	牛乳	照り焼きチキン じゃがいものベーコン煮	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん パセリ しょうが	米粉パン でんぷん いちごジャム じゃがいも さとう	642 32 17.3	780 38.6 20.1	kcal g g
31	火	ご は ん	〃	かぼちゃひき肉フライ 野菜炒め	牛乳 豚肉 いか	かぼちゃひきにくフライ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん きゃべつ	精白米 油 ごま	654 22.3 20.4	774 25.9 23.8	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。

※6日(金)・・・北島北小学校4年生は、校外学習のため給食はありません。

※11日(水)・・・北島小学校6年生は、修学旅行のため給食はありません。

※12日(木)・・・幼稚園、小学校は、遠足及び修学旅行のため給食はありません。

※13日(金)・・・北島北小学校6年生、北島南小学校6年生は修学旅行のため給食はありません。

※20日(金)・・・中学校1年生、3年生は、遠足のため給食はありません。

※27日(金)・・・北島中学校は、臨時休校のため給食はありません。

※30日(月)・・・北島北小学校は、代休のため給食はありません。