

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和5年 12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 3-4年	中学校 5年	
1	金	ドライカレー	牛乳	ポテトスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	しょうが にんにく 枝豆 にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし ブロccoli	精白米 油 じゃがいも	634 21.1 21.1	771 24.6 24.7	kcal g g
4	月	米粉パン	牛乳	パンキンポタージュ ブロccoliと枝豆のサラダ	牛乳 ベーコン ツナ	キャベツ にんじん 枝豆 たまねぎ かぼちゃ しめじ ブロccoli	米粉パン 油 ドレッシング	626 23.4 23.2	778 28.4 27.3	kcal g g
5	火	ごはん	〃	沢煮焼 イワシの梅煮 あかしそ和え ミニチーズ(中学校のみ)	牛乳 豚肉 チーズ イワシのうめに	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ もやし はくさい あかじそ ねぎ ほししいたけ	精白米 ごま	600 24.7 19.4	739 30.3 24.2	kcal g g
6	水	ごはん	〃	ハンバーグきのこソース じゃがいものいそ煮	牛乳 豚肉 ハンバーグ ひじき さつまあげ	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん	精白米 油 さとう じゃがいも	632 24 18.5	773 29.1 22	kcal g g
7	木	ごはん	〃	白菜のみそ汁 白身魚のフライ ポイルキャベツ パックソース	牛乳 ホキフライ みそ 油揚げ ワカメ	キャベツ はくさい にんじん	精白米 油 さつまいも やきふ	610 20.8 15.1	735 24.3 16.6	kcal g g
8	金	ごはん	〃	とりすき 卵焼き	牛乳 鶏肉 たまごやき 豆腐	たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく きょうねぎ	精白米 油 もちふ さとう	610 24.2 19.5	737 28.4 22.3	kcal g g
11	月	米粉パン	牛乳	ボルシチスープ まめこサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ツナ 大豆 青大豆 いんげん豆 金時豆 生クリーム	きゅうり にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ピーツ トマト	米粉パン 油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	612 24.9 23.2	756 30.2 27.4	kcal g g
12	火	ごはん	〃	野菜炒め 焼き大学芋	牛乳 豚肉 いか	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん	精白米 油 さとう ごま さつまいも	614 19.9 14.4	744 23.7 16.3	kcal g g
13	水	ごはん	〃	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ 枝豆 しいたけ きゅうり ねぎ 切干しだいこん	精白米 油 ごま油 ラー油 さとう てんぶん ドレッシング	617 26.9 19.6	747 32.2 22.8	kcal g g
14	木	ごはん	〃	豚汁 野菜コロッケ ポイルキャベツ パックソース	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	キャベツ こんにゃく にんじん ごぼう	精白米 油 じゃがいも コロッケ	630 20.1 18.4	729 23.2 19.5	kcal g g
15	金	ごはん	〃	キャベツと高野豆腐の卵とじ サワラのゆずみそかけ	牛乳 鶏肉 卵 サワラ 高野豆腐 かまぼこ みそ	しょうが にんじん 枝豆 たまねぎ キャベツ ゆず	精白米 油 さとう じゃがいも	645 31.2 19.2	783 37.2 22	kcal g g
18	月	米粉パン	牛乳	冬野菜のクリームシチュー 切干し大根のサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ ブロccoli かぶ はくさい とうもろこし 小松菜 にんじん 切干しだいこん	米粉パン 油 じゃがいも	613 25.8 20.1	758 31.4 23.6	kcal g g
19	火	ごはん	〃	けんちん汁 サバの塩焼き 白菜と菜っ葉のすだち和え	牛乳 鶏肉 サバ 豆腐 油揚げ	はくさい ごぼう こんにゃく だいこん すだち ほししいたけ にんじん ねぎ 乾燥青菜	精白米 ごま油 さといも	602 27.4 20.5	750 34.6 25.2	kcal g g
20	水	ごはん	〃	肉じゃが ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき ちくわ かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく さやいんげん	精白米 油 さとう じゃがいも ドレッシング	615 20.5 17.3	747 23.9 19.8	kcal g g
21	木	ごはん	〃	鶏肉のワイン煮 じゃがいものベーコン煮	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ さやいんげん	精白米 油 さとう てんぶん じゃがいも	654 24.1 19.8	795 28.8 23	kcal g g
22	金	ごはん	〃	かぼちゃの豆乳みそ汁 さつまいもとれんこんのオープン焼き いちごのタルト	牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ 油揚げ	にんにく かぼちゃ ごぼう はくさい にんじん しめじ れんこん ねぎ	精白米 油 さつまいも いちごタルト	677 20.5 19.8	825 24.3 23.3	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。

～お知らせ～  
「そば米汁」  
について



1月の学校給食献立に、徳島県の郷土料理「そば米汁」を出す予定にしています。  
「そばを食べたことがない」というお子様は、  
前もって、そばの食物アレルギーがないか、確認をしておいてください。