

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和6年 2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 熱やカのもと になる食べ物	小学校	中学校	
								3・4年	5年	
1	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 枝豆 しいたけ たけのこ きゅうり 切干しいんじん	精白米 油 ごま油 ラー油 さとう でんぶん ごま ドレッシング	621 27.7 19.8	753 33 23	kcal g
2	金	ごはん	〃	ほうとう いわしのかばやき風	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ いわし	にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ はくさい ねぎ しょうが	精白米 油 さとう でんぶん きしめん	649 25.6 17.4	767 28.1 18.8	kcal g
5	月	米粉パン	牛乳	チリコンカン ヨーグルトあえ 6位	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 いんげん豆 金時豆 ヨーグルト	にんにく にんじん トマト たまねぎ 枝豆 バイン もも ナタデココ	米粉パン 油 さとう じゃがいも	645 27.2 16.8	797 33.4 19.5	kcal g
6	火	わかめごはん	〃	野菜炒め 春巻き 8位 15位	牛乳 春巻き いか 豚肉 わかめ	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 ごま	676 20.2 25.1	774 23.5 26.4	kcal g
7	水	親子丼	〃	すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ えのきだけ	精白米 油 さとう でんぶん	603 26.5 18.7	735 31.6 21.5	kcal g
8	木	ごはん	〃	肉じゃが ひじきサラダ 14位	牛乳 豚肉 ちくわ ひじき かまぼこ	にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	精白米 油 さとう じゃがいも ドレッシング	602 19.1 16.5	730 22.2 18.8	kcal g
9	金	ごはん	〃	さばのみそ煮 けんちん汁 塩昆布和え	牛乳 さばのみそ煮 鶏肉 油揚げ 豆腐 塩昆布	にんじん 干しいたけ だいこん こんにゃく ごぼう キャベツ ねぎ	精白米 ごま油 さといも	625 24.8 21.7	762 29.8 25.4	kcal g
13	火	キムチ丼	牛乳	わかめスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 わかめ	にんじん えのきだけ ニラ たまねぎ はくさい もやし にんにく はくさいキムチ とうもろこし	精白米 油 ごま油 さとう 春雨 トック(幼稚園なし)	626 20.7 21.7	761 24.4 25.2	kcal g
14	水	ごはん	〃	とりすき 和風たまご焼き	牛乳 鶏肉 豆腐 卵焼き	たまねぎ こんにゃく 京ねぎ はくさい にんじん	精白米 油 さとう もちふ	605 23.7 19.2	731 27.9 21.9	kcal g
15	木	ごはん	〃	厚揚げのそぼろ煮 ごまあえ チーズ(中学校のみ)	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 さつまいろ 厚揚げ チーズ(中学校のみ)	しょうが にんじん 枝豆 たまねぎ キャベツ もやし こんにゃく 小松菜	精白米 油 さとう じゃがいも ごま	603 24 17	779 31.8 23.5	kcal g
16	金	カレー	〃	ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 ひじき 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく しょうが 枝豆 にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	精白米 油 じゃがいも ごま 卵なしマヨネーズ	653 20.9 20.7	791 24.7 23.8	kcal g
19	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 グリンピース たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ しめじ トマト 枝豆	米粉パン 油 スパゲティ ドレッシング	625 27.3 19.2	783 34 22.7	kcal g
20	火	ごはん	〃	豚汁 10位 かぼちゃひき肉フライ 9位 ポイルキャベツ バックソース	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ ひきにくフライ	かぼちゃ こんにゃく ごぼう キャベツ にんじん	精白米 油 じゃがいも	649 19.7 20.1	745 22.5 21	kcal g
21	水	ごはん	〃	豆腐の中華風煮 焼き大学芋	牛乳 豆腐 豚肉	にんにく しょうが しめじ にんじん たまねぎ グリンピース	精白米 油 ごま油 さとう でんぶん さつまいも ごま	644 21.6 17.3	779 25.5 19.8	kcal g
22	木	ハヤシライス デミグラス	〃	わかめとゆずのツナ和え	牛乳 豚肉 ツナ 脱脂粉乳 わかめ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマト ゆず グリンピース キャベツ	精白米 油 さとう ごま じゃがいも	627 19.9 18.4	762 23.7 21.3	kcal g
26	月	米粉パン	牛乳	ポトフ 7位 鶏肉のワイン煮 4位	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆	米粉パン 油 さとう でんぶん じゃがいも	693 30.6 24.1	859 37.7 28.7	kcal g
27	火	ごはん	〃	きんぴらごぼう 17位 サワラのゆずみそかけ	牛乳 豚肉 さつまいろ みそ サワラ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく ゆず	精白米 油 ごま油 さとう ごま	635 27.6 17.8	767 32.8 20.1	kcal g
28	水	ごはん ミルク	〃	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と白菜のおひたし	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ がんもどき かつおぶし	しょうが さやいんげん たまねぎ ほうれん草 にんじん はくさい	精白米 油 さとう じゃがいも ミルク	627 22.9 15.3	751 26.9 17.2	kcal g
29	木	きなこ揚げパン	〃	北島カレースープ プロッコリーと枝豆のサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉	たまねぎ さやいんげん パセリ れんこん プロッコリー 枝豆 だいこん とうもろこし しょうが にんじん	コッペンパン 油 さとう さつまいも ドレッシング	660 23.8 25.1	793 28.6 29.8	kcal g

※21日(水)…北島中学校 3年生の給食はありません。

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

好きなものばかりだ!



よくかんで、味わって食べましょう。

今日の献立は、小学6年生と中学3年生を対象に実施した「給食アンケート」の結果をもとに、人気の高かった献立を栄養バランスに考慮しながらできるだけとり入れ、実施しています。

