

日	曜日	献立名		材料名(食品名)			エネルギーたんぱく質脂質		kcal	
		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 単位
26	月	小型米粉パン チョコペースト	牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	牛乳 ベーコン えび いか ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ とうもろこし トマト	米粉パン スパゲティ 油 ドレッシング チョコペースト	676 26 20.7	853 32.5 25	kcal g g
27	火	ごはん	//	肉じゃが わかめのツナあえ	牛乳 豚肉 わかめ がんとどき ツナ	こんにゃく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん	精白米 油 ごま じゃがいも さとう	620 23.9 18.7	762 29.3 22	kcal g g
28	水	ごはん	//	マーボー豆腐 パオズ	牛乳 パオズ 豆腐 豚肉 大豆 みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 枝豆	精白米 油 さとう でんぶん ごま油 ラー油	668 30.2 21.6	803 35.6 25.4	kcal g g
29	木	ごはん	//	切り干し大根の煮物 さばのみそ煮	牛乳 さばのみそに 鶏肉 さつまあげ	こんにゃく 切り干しだいこん にんじん さやいんげん	精白米 油 さとう じゃがいも	667 25.2 22.8	783 28.6 24.5	kcal g g
30	金	ナンカレー	//	ブロッコリーと枝豆のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	しょうが にんにく にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ ブロッコリー 枝豆	ナン さとう 油 ドレッシング	601 28.9 24.7	767 36.6 31.0	kcal g g
2	月	米粉パン	牛乳	チリコンカン はちみつレモン風味の フルーツミックス	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 青大豆 いんげん豆 金時豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト 枝豆 黄桃 パイン ナタデココ	米粉パン 油 じゃがいも さとう ゼリー	647 26.9 18.7	808 33.1 22.3	kcal g g
3	火	ひじきのそぼろ丼	//	豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐 わかめ みそ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう たまねぎ しめじ	精白米 さとう ごま油 さつまいも	622 22.7 16	766 29.5 19.2	kcal g g
4	水	ごはん	//	厚揚げのそぼろ煮 具だくさんの卵焼き	牛乳 豚肉 大豆 さつまあげ 厚揚げ 具だくさんの卵焼き	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	精白米 油 じゃがいも さとう	635 26 19.6	765 30.4 22.1	kcal g g
5	木	ごはん	//	豆腐の中華風煮 春巻き	牛乳 豆腐 豚肉 春巻き	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	精白米 油 さとう でんぶん ごま油	710 22.1 27.9	821 26 30	kcal g g
6	金	ごはん	//	きんぴられんこん いわしの甘露煮	牛乳 鶏肉 大豆 いわしのかんろに さつまあげ	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	精白米 油 さとう ごま	658 26.3 21.5	774 29.9 23.4	kcal g g
9	月	救給カレー 防災給食	牛乳	豆腐野菜ハンバーグ パンバンジーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐野菜ハンバーグ	にんじん きゅうり 切り干しだいこん しょうが	救給カレー ごま さとう ごま油 ぶどうゼリー	726 17.4 34.9	826 23.4 39.4	kcal g g
10	火	ごはん	//	沢煮焼 さばの塩焼き きゅうりのかおりづけ	牛乳 さば 豚肉	きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ごぼう にんじん もやし ねぎ	精白米 さとう ごま油	600 28.5 20.2	749 36.1 25.1	kcal g g
11	水	豚丼	//	小松菜のスープ 小魚いもけんぴ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン かたくちいわし	しょうが こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ 小松菜 しめじ	精白米 油 さとう マロニー さつまいも	618 22.4 22.1	755 26.9 22.3	kcal g g
12	木	ごはん	//	じゃがいものうま煮 ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ がんとどき ひじき 糸かまぼこ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ 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	641 22.4 22.1	811 27.9 27.2	kcal g g
13	金	ごはん	//	わかめのみそ汁 肉とピーマンの細切り炒め ヨーグルト	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン えのきたけ	精白米 油 ごま油 さとう でんぶん ごま じゃがいも	623 23.8 15	755 27.7 15.2	kcal g g
17	火	ごはん	牛乳	かぼちゃの含め煮 ハンバーグケチャップソース ブロッコリー 十五夜ゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ハンバーグ	にんじん かぼちゃ こんにゃく たまねぎ さやいんげん ブロッコリー	精白米 油 さとう 十五夜ゼリー	635 23.8 17.3	793 29.8 21.3	kcal g g
18	水	ごはん	//	キャベツと高野豆腐の卵とじ 小いわしフライ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 卵 こいわしフライ	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース	精白米 さとう 油 じゃがいも	651 25.5 22.3	804 31.2 26.9	kcal g g
19	木	ごはん	//	鶏肉とれんこんのオープン焼き かぼちゃのみそ汁 チーズ	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にんにく れんこん	精白米 さつまいも 油	607 23.1 17.1	752 28.5 20.7	kcal g g
20	金	カレー	//	海藻サラダ	牛乳 豚肉 わかめ キーンハム 脱脂粉乳 いんげん豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 油 じゃがいも ドレッシング	622 21.9 17.4	767 26.6 20.5	kcal g g
24	火	ごはん	//	なすと油揚げのみそ汁 さわらの南蛮漬	牛乳 豆腐 油揚げ みそ さわら わかめ	たまねぎ なす ねぎ にんじん ピーマン	精白米 でんぶん 油 さとう	627 24.3 17.9	781 30.5 21.6	kcal g g
25	水	親子丼	牛乳	切り干し大根のナムル	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ 切り干しだいこん 小松菜	精白米 油 さとう でんぶん ごま ごま油	632 25.2 21.6	776 30.9 25.9	kcal g g
26	木	ごはん のりふりかけ	//	焼き肉風野菜炒め 焼きポテト	牛乳 豚肉 いか みそ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ りんご	精白米 油 さとう ごま フライドポテト	625 22.7 16.2	767 27.5 18.9	kcal g g
27	金	ごはん	//	さつまいもの豆乳みそ汁 にしの塩焼き すだちボン酢和え	牛乳 鶏肉 にしん 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	きゃべつ きゅうり すだち えのきたけ にんじん しめじ ごぼう	精白米 さとう さつまいも	636 28.3 18.5	754 32.1 19.7	kcal g g
30	月	小型米粉パン いちごジャム	牛乳	マカロニのカレー煮 わかめとすだちのツナあえ	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ れんこん しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり すだち	米粉パン マカロニ 油 ごま さとう いちごジャム	627 25.1 22	790 31.6 26.6	kcal g g

※ 8月は、幼稚園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。

※ 6日(金)・・・北島北中学校は文化祭のため給食はありません。

※ 30日(月)・・・北島北小学校は音楽会代休のため給食はありません。

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。