

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 g 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		中学校
								3-4年		単位
1	金	ごはん	牛乳	イナムドウチ 具だくさんになんじんしりしり	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ たまご みそ ツナ 油揚げ	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく 干しいたけ えのきたけ さやいんげん	精白米 油 さとう ごま	629 26 21.9	773 31.8 26	kcal g g
5	火	ナンカレー	牛乳	わかめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ とうもろこし	ナン 油 じゃがいも	603 28.2 20.9	751 34.5 25.2	kcal g g
6	水	ごはん	〃	ホイコーロー 焼きポテト	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン	精白米 油 さとう ごま油 さとう じゃがいも	613 20.1 17	755 24 20	kcal g g
7	木	ごはん	〃	厚揚げのそぼろ煮 おかか和え	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ かつおぶし さつまあげ	しょうが にんじん 枝豆 こんにゃく たまねぎ はくさい 小松菜	精白米 油 さとう じゃがいも	602 23.9 16.5	740 29.3 19.3	kcal g g
8	金	ごはん	〃	きんぴらごぼう いわしの甘露煮	牛乳 豚肉 さつまあげ 大豆 いわしのかんろに	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 ごま油 さとう ごま	659 26.1 21	776 29.9 22.8	kcal g g
11	月	米粉パン	牛乳	米粉シチュー れんこんと枝豆のシャキシャキ和え	牛乳 鶏肉 いんげん豆	にんじん たまねぎ はくさい 小松菜 れんこん 枝豆 キャベツ	米粉パン ごま油 バター さとう さつまいも 米粉 ごま	633 27 19.7	792 33.5 23.4	kcal g g
12	火	ごはん	〃	みそけんちん汁 ぼうぜフライ ポイルキャベツ ウスターソース	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ ぼうぜフライ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ	精白米 油 ごま油	623 24.3 20.7	744 28.2 23.8	kcal g g
13	水	中華丼	〃	さつまいものミルク煮	牛乳 豚肉 いか	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい 小松菜	精白米 油 ごま油 バター てんぷん さとう さつまいも	607 22.2 14.8	745 26.9 17.1	kcal g g
14	木	ごはん	〃	鶏肉とれんこんのオープン焼き ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく たまねぎ れんこん にんじん しいたけ だいこん キャベツ トマト パセリ	精白米 油 さつまいも じゃがいも	611 21.9 18.1	748 26.6 21.4	kcal g g
15	金	豚丼	〃	とくしまたつぷりみそ汁	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	しょうが こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ だいこん 小松菜	精白米 油 さとう さつまいも	615 24.1 15.9	752 29.5 18.3	kcal g g
18	月	小型米粉 キャラメルパン	牛乳	トマトミートオムレツ 焼きビーフン	牛乳 豚肉 トマトミートオムレツ	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ	米粉パン 油 ごま油 ビーフン キャラメルパウダー	622 24.9 21.1	809 31.9 26.5	kcal g g
19	火	ごはん 食育の日	〃	おでん すだち酢和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 昆布 がんもどき ちりめん さつまあげ うずら卵 (中学校のみ)	こんにゃく れんこん だいこん もやし 小松菜 にんじん すだち	精白米 さとう じゃがいも	607 25.3 17.1	776 32.9 22.4	kcal g g
20	水	ごはん	〃	いわしのかばやき風 ゆず酢が香るお吸い物 白菜の塩昆布和え 青りんごゼリー	牛乳 いわし 豆腐 かまぼこ 塩昆布 わかめ	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ たけのこ たまねぎ ゆず はくさい	精白米 油 さとう てんぷん 青りんごゼリー	662 25.4 17.3	778 28.2 18.9	kcal g g
21	木	ごはん	〃	小松菜と油揚げのみそ汁 五目豆 チーズ	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ 昆布 豆腐 油揚げ みそ わかめ チーズ	こんにゃく だけこの 小松菜 にんじん れんこん たまねぎ	精白米 油 さとう	605 25 17.5	750 31.2 21.1	kcal g g
22	金	ごはん	〃	肉じゃが ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき さつまあげ かまぼこ	こんにゃく にんじん 枝豆 たまねぎ 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	629 21.2 18.2	774 25.3 21.7	kcal g g
25	月	米粉パン	牛乳	まめっごサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 大豆 青大豆 いんげん豆 金時豆 ツナ ベーコン	きゅうり にんじん しめじ たまねぎ かぼちゃ	米粉パン 油 卵なしマヨネーズ	631 24.2 22.9	793 29.8 27.4	kcal g g
26	火	ごはん	〃	厚焼き卵 じゃがいものうま煮	牛乳 鶏肉 がんもどき 厚焼き卵	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	精白米 油 さとう じゃがいも	634 24.7 20.6	775 29.8 24.3	kcal g g
27	水	ごはん	〃	八宝菜 いかのかりん揚げ	牛乳 いか 豚肉	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ にんじん チンゲンサイ	精白米 油 ごま油 てんぷん	616 25.4 19.7	775 33.1 23.8	kcal g g
28	木	ごはん	〃	さといものうま煮 ぶりキャベツカツ ブロッコリーのしょうゆ風味	牛乳 鶏肉 がんもどき ぶりキャベツカツ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん ブロッコリー	精白米 油 さとう さといも	626 22.3 19.9	783 27.5 23.6	kcal g g
29	金	ハヤシライス	〃	コーンサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース キャベツ とうもろこし 枝豆	精白米 油 じゃがいも ドレッシング	649 20.8 19.4	801 25.4 23.1	kcal g g

※7日(木).....北島中学校1・3年生の給食はありません。
 ※18日(月)・19日(火).....北島北小学校5年生の給食はありません。
 ※19日(火)・20日(水).....北島小学校5年生の給食はありません。
 ※20日(水)・21日(木).....北島南小学校5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。