

\*\*\*\*\*

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	火	キムタク丼	牛乳	春雨スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐	にら にんじん 小松菜 にんにく ねぎ はくさい キムチ たまねぎ もやし じょう漬け しょうが	精白米 さとう 春雨 油 ごま油	617 22 21.5	759 26.8 25.9	kcal g g
2	水	ごはん	〃	じゃがいものそばろ煮 きゅうりの酢の物	牛乳 豚肉 がんもどき 大豆 ちくわ ちりめん	にんじん しょうが グリンピース たまねぎ きゅうり キャベツ	精白米 さとう じゃがいも 油	612 24.5 15.3	753 29.8 17.7	kcal g g
3	木	きなこ揚げパン	〃	コンソメスープ ブロッコリーと えだまめのサラダ	牛乳 豆腐 きなこ 鶏肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー 枝豆 チンゲンサイ	コッペパン さとう 油 ドレッシング	609 24.2 24.4	736 29.1 29.5	kcal g g
4	金	ごはん	〃	豚肉とごぼうのいため煮 いわしの梅煮	牛乳 いわしの梅煮 豚肉 さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	精白米 さとう 油	644 25 21.1	751 27.9 22.7	kcal g g
7	月	米粉パン	牛乳	マカロニのクリーム煮 大根サラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	にんじん 枝豆 チンゲンサイ たまねぎ だいこん しめじ	米粉パン 油 マカロニ ドレッシング	653 28.3 23.0	823 35.2 27.7	kcal g g
8	火	三色丼	〃	すまし汁	牛乳 鶏肉 たまご 大豆 豆腐 油あげ ちくわ	にんじん しょうが 枝豆 たまねぎ えのきたけ	精白米 さとう 油	623 26.3 20.9	768 32.0 24.9	kcal g g
9	水	ごはん	〃	北島カレースープ ハンバーグきのこソース	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	にんじん えのきたけ しめじ たまねぎ さやいんげん パセリ しょうが だいこん れんこん	精白米 さとう 油 さつまいも	638 22.6 20.1	790 27.8 24.3	kcal g g
10	木	ごはん	〃	れんこんの炒め煮 ますの塩焼き 塩昆布あえ	牛乳 ます 塩昆布 鶏肉 さつまあげ	にんじん れんこん さやいんげん こんにゃく 干しいたけ キャベツ	精白米 さとう 油 ごま	615 29.8 17.4	750 35.5 20.3	kcal g g
11	金	ごはん	〃	マーボー豆腐 切干し大根のツナあえ	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 みそ ツナ	にんじん にんにく 小松菜 ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 切干しだいこん 枝豆	精白米 さとう てんぷん 油 ごま油 ラー油	654 28 22.4	808 34.3 27.1	kcal g g
15	火	ごはん	牛乳	じゃがいものいそ煮 キャベツメンチカツ ウスターソース	牛乳 ひじき 鶏肉 さつまあげ キャベツメンチカツ	にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう	精白米 さとう じゃがいも 油	675 20.6 21.6	798 23.6 24.8	kcal g g
16	水	ごはん	〃	豆腐とえびのチリソース煮 れんこんサラダ	牛乳 えび 鶏肉 豆腐	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース しいたけ れんこん キャベツ	精白米 さとう てんぷん 油 ドレッシング	631 26.4 19.5	776 32.4 23.2	kcal g g
17	木	ごはん	〃	豚肉とこんにゃくの味噌煮 さばの塩焼き	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さば ちくわ	にんじん しょうが さやいんげん たけのこ たまねぎ こんにゃく	精白米 さとう 油	663 29.7 23.1	808 35.7 26.8	kcal g g
18	金	きたじまっ子カレー 食育の日	〃	コーンサラダ すだちゼリー	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 いんげん豆 チキンハム	にんじん にんにく とうもろこし れんこん たまねぎ グリンピース キャベツ しょうが 枝豆	精白米 さつまいも 油 ドレッシング すだちゼリー	687 20.9 18.6	838 25.0 21.9	kcal g g
21	月	小型米粉 鳴門金時パン	牛乳	和風きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん 小松菜 ブロッコリー たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ とうもろこし	鳴門金時パン スパゲティ パター ドレッシング 油	637 23.9 18.3	809 30.1 21.9	kcal g g
22	火	ごはん	〃	野菜炒め ぎょうぎょとぎょうざ	牛乳 豚肉 いか 鯖カレーぎょうざ	にんじん しょうが さやいんげん たけのこ キャベツ たまねぎ	精白米 油 ごま	659 23.1 22.7	774 26.8 25.6	kcal g g
23	水	れんこんそばろ丼	〃	じゃがいものみそ汁	牛乳 わかめ 油あげ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	にんじん れんこん しょうが たまねぎ しめじ しそ	精白米 さとう 油 じゃがいも ごま	612 23.4 16.2	752 28.4 19	kcal g g
24	木	ごはん	〃	けんちん汁 さわらのゆずみそかけ お米のタルト	牛乳 さわら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ゆず こんにゃく だいこん ねぎ しょうが ごぼう	精白米 さとう ごま油 お米のタルト	696 27.5 22.0	813 32.3 23.9	kcal g g
25	金	ごはん のりつくだに	〃	高野豆腐の煮物 小松菜のごま酢あえ	牛乳 荳わかめ 鶏肉 高野豆腐 ちりめん のり佃煮	にんじん 小松菜 たまねぎ グリンピース もやし	精白米 さとう じゃがいも ごま 油 ごま油	616 26 18.2	752 31.6 21.3	kcal g g
28	月	米粉パン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ トマト パセリ しめじ さやいんげん	米粉パン さとう じゃがいも 油 ドレッシング	632 27.8 21.8	793 34.5 26.4	kcal g g
29	火	ごはん	〃	かきたま汁 メルルーサの南蛮漬け	牛乳 メルルーサ 鶏肉 豆腐 たまご	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ	精白米 てんぷん さとう 油	614 27.8 18.8	759 34.9 22.2	kcal g g
30	水	ごはん	〃	筑前煮 みそ汁	牛乳 ちくわ 鶏肉 みそ 油あげ	にんじん れんこん さやいんげん たけのこ たまねぎ えのきたけ 小松菜 干しいたけ こんにゃく	精白米 さとう さつまいも 油	616 21.5 14.7	757 25.8 16.8	kcal g g
31	木	ごはん	〃	じゃがいものベーコン煮 照り焼きチキン/ブロッコリー かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ さやいんげん キャベツ しょうが	精白米 てんぷん じゃがいも さとう かぼちゃプリン	654 21.4 20.3	784 25.2 23.1	kcal g g

※ 7日(月)～10日(木)・・・中学校2年生の給食はありません。

※ 8日(火)・・・北島北小学校4年生の給食はありません。

※ 9日(水)・・・北島小学校6年生の給食はありません。

※ 10日(木)・・・北島幼稚園・北島小学校、北島北小学校6年生、北島南小学校6年生の給食はありません。

※ 11日(金)・・・北島北幼稚園・北島北小学校、北島南幼稚園・北島南小学校の給食はありません。

※ 25日(金)・・・北島中学校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。