

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和6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 とどめる食べ物	黄 熱や力のもと になる食べ物	小学校	中学校	
								3-4年	単位	
2	月	米粉パン りんごジャム	牛乳	ポルチスープ れんこんサラダ	牛乳 生クリーム ツナ 牛肉 豚肉	にんじん キャベツ れんこん きゅうり たまねぎ にんにく とうもろこし トマト ピーツ	米粉パン ごま じゃがいも 油 りんごジャム ドレッシング	651 23.1 23	806 28.6 27.8	kcal g g
3	火	ごはん	〃	豆腐の中華風煮 焼き大学芋	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しめじ さやいんげん	精白米 さとう でんぶん ごま さつまいも 油 ごま油	627 20.3 16	771 24.4 18.8	kcal g g
4	水	親子丼	〃	まごはやさしめサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 大豆 卵 ちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ゆず しょうが	精白米 さとう でんぶん 油 ごま油 ごま	610 23.2 21.3	749 25.8 28.8	kcal g g
5	木	ごはん	〃	豚肉とごぼうの炒め煮 いわしの梅煮	牛乳 豚肉 さつまいも いわしの梅煮	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま	669 26.5 22.8	782 29.9 24.7	kcal g g
6	金	カレーライス	〃	海藻サラダ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 わかめ いんげん豆 チキンハム	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース	精白米 油 じゃがいも ドレッシング	612 21 16.8	754 25.4 19.6	kcal g g
9	月	小型米粉パン	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 たまねぎ しめじ だいこん 枝豆 チンゲンサイ	小型米粉パン マカロニ 油 ドレッシング	627 27.2 22.8	803 34.3 27.6	kcal g g
10	火	ごはん	〃	じゃがいものそばろ煮 きしゃべつ酢の物	牛乳 わかめ 豚肉 ちくわ 大豆 がんもどき ちりめん	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース	精白米 さとう じゃがいも 油	605 23.7 15.2	744 28.7 17.7	kcal g g
11	水	ビビンバ	〃	トック入りわかめスープ (幼稚園トックなし)	牛乳 わかめ 豚肉 ベーコン 大豆 豆腐	にんじん にんにく しょうが しいたけ たまねぎ もやし えのきたけ チンゲンサイ	精白米 さとう 油 トックもち ごま ごま油	620 23.3 18.9	761 28.3 22.4	kcal g g
12	木	ごはん	〃	さつまいもの豆乳みそ汁 マグロカツ ポイルキャベツ パックソース	牛乳 マグロカツ 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 豆乳	にんじん キャベツ ごぼう しめじ ねぎ	精白米 油 さつまいも	649 23.8 18.1	812 29.8 21.5	kcal g g
13	金	ごはん	〃	豆腐ハンバーグ 和風ソース ポテトスープ	牛乳 鶏肉 豆腐ハンバーグ	にんじん えのきたけ パセリ しょうが とうもろこし たまねぎ ブロッコリー	精白米 さとう でんぶん 油 じゃがいも	601 22.3 16.5	743 27 19.4	kcal g g
16	月	米粉パン	牛乳	チリコンカン ひじきサラダ	牛乳 いんげん豆 豚肉 糸かまぼこ 大豆 青大豆 ひじき 金時豆	にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり たまねぎ 枝豆	米粉パン さとう じゃがいも 油 卵なしマヨネーズ	645 28.5 21.8	806 35.1 26.3	kcal g g
17	火	ごはん	〃	さつまい さばの塩焼き ゆず香和え	牛乳 わかめ さば 鶏肉 みそ 油揚げ	にんじん はくさい ゆず しいたけ こんにゃく だいこん ごぼう	精白米 さつまいも	621 28 18.9	751 33.3 21.6	kcal g g
18	水	ごはん	〃	マーボー大根 しゅうまい	牛乳 しゅうまい 豚肉 大豆 みそ	にんじん だいこん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ	精白米 さとう でんぶん 油	652 22.7 21.6	810 27.6 26.2	kcal g g
19	木	とりそばろ丼 食育の日	〃	けんちん汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 卵 油あげ	にんじん しょうが ねぎ だいこん ごぼう 枝豆 こんにゃく	精白米 さとう じゃがいも 油 ごま油	624 25.5 20	767 31.1 23.8	kcal g g
20	金	ごはん 明日は冬至	〃	れんこんの炒め煮 さわらのゆずみそかけ	牛乳 さわら 鶏肉 さつまいも みそ	にんじん 干しいたけ ゆず しょうが さやいんげん れんこん こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま	623 27.5 18	760 32.7 20.8	kcal g g
23	月	小型米粉パン	牛乳	小松菜のスープ 鶏肉のワイン煮 ポイルキャベツ クレープ	牛乳 鶏肉 豆腐	にんじん えのきたけ たまねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜	小型米粉パン でんぶん さとう 油 クレープ	651 28.4 23.5	834 35.6 28.6	kcal g g

※2日(月)……北島北小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。

～お知らせ～  
「そば米汁」



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。