

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和7年 1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		
		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	単位
								3・4年		
8	水	ごはん	牛乳	道産子汁 にしんの塩焼き 白菜の塩昆布和え 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 にしん 豆腐 みそ 塩昆布	はくさい どうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 パター じゃがいも 豆乳プリン	666 27.8 22.9	776 31.7 24.7	kcal g g
9	木	ごはん	〃	すきやき 厚焼き卵	牛乳 豚肉 豆腐 厚焼き卵	こんにゃく えのきたけ たまねぎ にんじん はくさい 京ねぎ	精白米 油 やきふ さとう	602 24.3 17.9	735 29.1 20.9	kcal g g
10	金	きたじまっ子 カレ	〃	洋風なます	牛乳 豚肉 いんげん豆 脱脂粉乳 ツナ	にんにく しょうが にんじん れんこん たまねぎ だいこん キャベツ 枝豆 レモン果汁	精白米 油 さとう ごま さつまいも	641 20.8 18.8	786 25.2 22.2	kcal g g
14	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー 焼きのりポテト	牛乳 豚肉 みそ 青のり	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 ビーマン	精白米 油 ごま油 さとう じゃがいも	601 19.2 16.4	739 22.8 19.2	kcal g g
15	水	ごはん	〃	豚汁 卵の花コロッケ ブロッコリーのしょうゆ風味 チーズ(中学校のみ)	牛乳 豚肉 わかめ みそ 豆腐 うのはなコロッケ チーズ(中学校のみ)	ブロッコリー ごぼう しめじ にんじん こんにゃく たまねぎ	精白米 油 さつまいも	617 19.7 17	757 25 20.7	kcal g g
16	木	ごはん	〃	キャベツと高野豆腐の卵とじ 小さいわしフライ	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ 高野豆腐 こいわしフライ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	精白米 油 さとう じゃがいも	658 26 22.8	813 31.7 27.5	kcal g g
17	金	ごはん 食育の日	〃	ゆずみそおでん 白菜のごまネーズ	牛乳 鶏肉 昆布 厚揚げ みそ さつまいも うずら卵(中学校のみ)	れんこん しょうが だいこん ゆず果汁 こんにゃく はくさい ほうれんそう	精白米 さとう ごま じゃがいも 卵なしマヨネーズ	614 20.4 16.5	785 26.3 21.8	kcal g g
20	月	小型米粉パン	牛乳	ミートソーススパゲティ トマトミートオムレツ	牛乳 豚肉 大豆 トマトミートオムレツ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト グリンピース	米粉パン 油 スパゲティ	628 27.6 20.7	815 35.3 26	kcal g g
21	火	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 さつまいも かつおぶし	しょうが にんじん 小松菜 こんにゃく たまねぎ 枝豆 はくさい	精白米 油 さとう じゃがいも	604 24 16.5	741 29.4 19.3	kcal g g
22	水	ごはん	〃	肉じゃが ひじきサラダ	牛乳 豚肉 さつまいも 系かまぼこ	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
23	木	ごはん	〃	イナムドウチ 具だくさんにんじんしりしり	牛乳 豚肉 ツナ 卵 豆腐 みそ 油揚げ かまぼこ	にんじん こんにゃく ねぎ たまねぎ さやいんげん だいこん 干しいたけ えのきたけ	精白米 油 さとう ごま	604 24.2 19.8	743 29.7 23.2	kcal g g
24	金	ごはん	〃	れんこんの炒め煮 さばのみそ煮	牛乳 鶏肉 さつまいも さばのみそに	こんにゃく れんこん にんじん 干しいたけ さやいんげん	精白米 油 さとう ごま	652 25.4 21.8	764 28.7 23.3	kcal g g
27	月	米粉パン チョコペースト	牛乳	チンゲンサイのミルクスープ鶏 肉とれんこんのオープン焼き	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく れんこん にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	米粉パン 油 さつまいも チョコペースト	672 25.6 22.7	833 31.8 27.2	kcal g g
28	火	ごはん	〃	そば米汁 れんこんのひき肉フライ キャベツのゆかり和え	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ れんこんひき肉フライ	キャベツ 乾燥赤じそ ねぎ にんじん 干しいたけ	精白米 油 そば米	619 21.9 18.4	748 26.2 21.7	kcal g g
29	水	ごはん	〃	とくしまたっぷりみそ汁 鶏肉のねぎソース和え	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	ねぎ だいこん にんじん しいたけ 小松菜	精白米 油 ごま ごま油 ラー油 さとう てんぷん さつまいも	696 27.3 20.7	861 33.3 24.6	kcal g g
30	木	ごはん おさかなふりかけ	〃	野菜炒め 焼き大学芋	牛乳 豚肉 いか おさかなふりかけ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ	精白米 油 さとう ごま さつまいも	615 20.8 14.4	755 25.3 16.7	kcal g g
31	金	ごはん	〃	じゃがいものうま煮 サワラのごまみそかけ	牛乳 鶏肉 がんとどき さわら みそ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん	精白米 油 さとう ごま じゃがいも	682 30 22.1	852 38.2 27.1	kcal g g

1月24日～30日は全国学校給食週間です。
この一週間は徳島県の郷土料理や地場産物を積極的に取り入れた献立にしています。

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。