

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和7年 2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3・4年	中学校	単位
3	月	米粉パン	牛乳	春雨スープ 24位 照り焼きハンバーグ 11位	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ 小松菜	米粉パン さとう てんぷん 春雨	610 27.8 22	770 35.1 26.8	kcal g g
4	火	ごはん	〃	大根のみそ汁 17位 白身魚フライ 7位 ポイルキャベツ パックソース	牛乳 ほきフライ 鶏肉 油あげ 豆腐 みそ	キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ にんじん	精白米 油	610 22.8 17.3	739 27 19.6	kcal g g
5	水	ごはん	〃	マーボー豆腐 27位 わかめのツナあえ	牛乳 豚肉 ツナ 大豆 みそ 豆腐 わかめ	たけのこ しいたけ 枝豆 ねぎ キャベツ きゅうりにんじん にんにく しょうが たまねぎ	精白米 さとう てんぷん 油 ごま油 ラー油	638 27.4 22	786 33.5 26.5	kcal g g
6	木	ごはん のり 個煮	〃	切干し大根の煮物 いわしの甘露煮	牛乳 鶏肉 ひじき さつまあげ のり いわしの甘露煮	こんにゃく 切干しだいこん にんじん さやいんげん	精白米 さとう じゃがいも 油	659 25.4 21	775 28.8 22.7	kcal g g
7	金	カレーライス 24位	〃	れんこんと枝豆の シャキシャキ和え	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 いんげん豆	たまねぎ れんこん キャベツ にんにく しょうが にんじん グリーンピース 枝豆 とうもろこし	精白米 さとう 油 じゃがいも	643 22.1 17.5	790 26.5 20.4	kcal g g
10	月	小型米粉パン いちごジャム	牛乳	焼きビーフン 32位 大根サラダ	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ にんじん 枝豆	小型米粉パン ビーフン 油 ごま油 ジャム ドレッシング	628 25.5 20.7	793 32.1 24.8	kcal g g
12	水	キムチ井 19位	牛乳	春巻き 6位	牛乳 豚肉 春巻き	白菜 白菜キムチ にんにく にら もやし	精白米 さとう 油	605 18.9 21.3	806 23.9 29.1	kcal g g
13	木	ごはん	〃	豚汁 12位 かぼちゃコロッケ 15位 塩昆布あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 塩昆布	キャベツ かぼちゃ しめじ にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく	精白米 パン粉 小麦粉 油 さつまいも	674 19.8 18.8	801 23.5 21	kcal g g
14	金	ごはん	〃	じゃがいものそぼろ煮 ひじきサラダ 14位	牛乳 豚肉 ひじき ちくわ がんもどき 糸かまぼこ 大豆	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが グリーンピース	精白米 さとう 油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	632 23.9 18.3	779 29 21.6	kcal g g
17	月	米粉パン	牛乳	冬野菜のクリームシチュー 切干し大根のサラダ 28位	牛乳 鶏肉	たまねぎ はくさい にんじん 切干しだいこん とうもろこし 小松菜 ブロッコリー かぶ	米粉パン 油 さつまいも ドレッシング	656 27.4 22.3	822 34 27	kcal g g
18	火	親子丼	〃	ふしめん汁 16位	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ ちくわ 卵	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	精白米 さとう てんぷん 油 ふしめん	605 25.8 18.5	742 31.6 22	kcal g g
19	水	ごはん	〃	高野豆腐のそぼろ煮 きゃべつ酢の物の	牛乳 ちりめん 高野豆腐 鶏肉 がんもどき 大豆	たまねぎ しいたけ キャベツ こんにゃく グリンピース きゅうり にんじん	精白米 さとう 油	601 26 17.8	736 31.7 21	kcal g g
20	木	ごはん	〃	きんぴらごぼう さわらのピリ辛焼き	牛乳 豚肉 大豆 さつまあげ さわら	にんじん しょうが にんにく ごぼう こんにゃく さやいんげん	精白米 さとう ごま油 ごま てんぷん	636 28.2 17.9	790 35.7 21.6	kcal g g
21	金	ごはん	〃	じゃがいものベーコン煮 鶏肉のワイン煮 1位	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ 枝豆 にんじん パセリ	精白米 さとう 油 てんぷん じゃがいも	664 24.2 20.2	822 29.6 24.1	kcal g g
25	火	わかめごはん 26位	牛乳	八宝菜 焼き大学芋 3位	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん 白菜 小松菜 にんにく しょうが	精白米 てんぷん さとう 油 ごま油 さつまいも ごま	601 18.2 15	740 21.9 17.6	kcal g g
26	水	ごはん	〃	すまし汁 さばの塩焼き 20位 すだちポン酢あえ 4位 お米のタルト	牛乳 さば 豆腐 わかめ ちくわ 油揚げ かつおぶし	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ すだち果汁	精白米 ごま お米のタルト	690 26.9 24.8	803 31.6 27.1	kcal g g
27	木	きなこ揚げパン 2位	〃	ポトフ 13位 ブロッコリーと 枝豆のサラダ	牛乳 鶏肉 きなこ	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん ブロッコリー とうもろこし 枝豆	コッペパン さとう 油 じゃがいも ドレッシング	638 24.1 23.5	774 28.9 28.3	kcal g g
28	金	豚井	〃	かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	たまねぎ しいたけ にんじん しょうが ねぎ こんにゃく	精白米 さとう 油	612 26.9 19.3	748 33.1 22.9	kcal g g

※19日(水)…北島中学校 3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。

すきなメニューが
たくさんあるわ♡。



よくかんで、
かんしゃして
いただきます。

今月の献立は、小学6年生(236人)と中学3年生(172人)を対象に実施した「給食アンケート」の結果から、人気の高かった献立を栄養バランスに考慮しながらできるだけとり入れ、実施しています。(順位は総合ランキング)

