

令和7年 5月

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

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	
1	木	ごはん	牛乳	きんぴらごぼう いわしの梅煮	牛乳 豚肉 大豆 さつまあげ いわしの梅煮	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	精白米 さとう 油 ごま油 ごま	634 26.9 18.8	753 30.6 20.8	kcal g g
2	金	ごはん	〃	豆腐の中華風煮 焼き大学芋	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	精白米 さとう 油 ごま油 てんぷん さつまいも	619 20.2 15.8	768 24.3 18.5	kcal g g
7	水	ごはん	牛乳	肉じゃが わかめとすだちのツナあえ	牛乳 豚肉 さつまあげ ツナ わかめ	こんにゃく にんじん 枝豆 たまねぎ きゃべつ きゅうり すだち	精白米 さとう 油 ごま じゃがいも	600 20.8 15.6	736 24.7 18.1	kcal g g
8	木	ごはん	〃	きゃべつのみそ汁 さばの塩焼き もやしのナムル	牛乳 さば 豆腐 さつまあげ みそ 油あげ わかめ	もやし にんじん きゃべつ 小松菜 しょうが	精白米 さとう ごま油 ごま	624 28.6 20.6	755 34 23.7	kcal g g
9	金	ドライカレー	〃	わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 枝豆 えのきたけ	精白米 油 トック(中学校のみ)	604 22.3 19.6	776 27.6 23.7	kcal g g
12	月	小型米粉パン	牛乳	焼きそば いちごのフルーツミックス	牛乳 豚肉 いか 青のり	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし もも パイン ナタデココ	米粉パン 油 やさきそばめん ゼリー	618 24.2 16.7	789 30.3 20.1	kcal g g
13	火	れんこんとひじきの そばろ井	〃	たまねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ ひじき 油あげ わかめ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ	精白米 さとう 油 ごま てんぷん	603 22.2 15.5	741 26.4 18	kcal g g
14	水	ごはん	〃	もやしたっぷり野菜炒め ぎょうざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	しょうが にんじん もやし たまねぎ きゃべつ さやいんげん すだち	精白米 油 ごま	610 21.3 19	752 25.7 22.9	kcal g g
15	木	きなこ揚げパン	〃	ポトフ ブロッコリーと枝豆のサラダ	牛乳 鶏肉 きなこ	にんじん たまねぎ きゃべつ 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
16	金	ごはん	〃	きゃべつ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 きゃべつ さやいんげん	精白米 さとう 油 じゃがいも	649 25.2 22.1	801 30.6 26.6	kcal g g
19	月	米粉パン 食育の日	牛乳	北島カレースープ 鶏肉とじゃがいものオープン焼き	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく たまねぎ しょうが にんじん れんこん きゃべつ さやいんげん バセリ	米粉パン 油 じゃがいも	615 28.1 22.4	768 34.8 27.3	kcal g g
20	火	ごはん	〃	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 にんじん たまねぎ もやし しいたけ きゃべつ	精白米 さとう 油 ごま油 じゃがいも	606 19.6 16.8	745 23.3 19.7	kcal g g
21	水	親子丼	〃	小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ 卵	にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	精白米 さとう 油 てんぷん	602 24.5 17.3	741 29.8 20.5	kcal g g
22	木	ごはん	〃	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 切干し大根のツナあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ ツナ	しょうが れんこん こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん 切干しだいこん 小松菜	精白米 さとう 油	611 21.2 18.3	751 25.6 21.7	kcal g g
23	金	ごはん	〃	じゃがいものうま煮 さわらのピリ辛焼き	牛乳 鶏肉 さわら	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん	精白米 さとう 油 ごま油 じゃがいも てんぷん	612 24.7 17.3	759 31.2 20.8	kcal g g
26	月	小型米粉 黒糖パン	牛乳	焼きビーフン トマトミートオムレツ	牛乳 豚肉 トマトミートオムレツ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし	小型米粉黒糖パン 油 ごま油 ビーフン	608 23.5 21	791 30.2 26.4	kcal g g
27	火	豚丼	〃	小松菜のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 しめじ	精白米 さとう 油 春雨	601 22.1 18.5	735 26.9 22.1	kcal g g
28	水	ごはん	〃	けんちん汁 ぶりときゃべつのメンチカツ ポイルキャベツ パツクソース	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 油あげ ぶりきゃべつかツ	こんにゃく にんじん ごぼう きゃべつ 干ししいたけ ねぎ	精白米 油 ごま油	614 22.1 18.2	774 27.3 22.3	kcal g g
29	木	ごはん	〃	初夏のミネストローネ チキン南蛮	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ きゅうり にんじん きゃべつ バセリ ズッキーニ	精白米 米粉 さとう 油 じゃがいも	638 23 19.2	784 27.6 22.9	kcal g g
30	金	ごはん	〃	ブラウンシュチュ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ 脱脂粉乳	にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス きゃべつ トマト グリーンピース とうもろこし すだち	精白米 さとう 油 じゃがいも	609 20 17.3	746 24.2 20.2	kcal g g

※ 26日(月)・・・全幼稚園・全小学校の給食はありません。

献立は、材料の購入、その他の理由によって、変更する場合があります。
ご了承ください。