

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和7年 6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	
2	月	米 粉 パ ン	牛乳	鶏肉のトマト煮込み コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ パセリ とうもろこし 枝豆 にんにく トマト 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	604 25.8 20.1	755 31.8 24	kcal g g
3	火	ピ ピ ン バ	〃	春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐	にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし たまねぎ とうもろこし	精白米 さとう 春雨 ごま油 ごま	604 23.4 19.5	742 28.3 23.1	kcal g g
4	水	ご は ん	〃	さわらの照り焼き風 切干し大根の煮物	牛乳 さわら 鶏肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく 切干しだいこん	精白米 さとう でんぶん 油 じゃがいも	620 27.1 17.2	771 34.1 20.6	kcal g g
5	木	ご は ん	〃	焼き肉風野菜炒め フライピーズ	牛乳 豚肉 いか みそ 大豆	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご	精白米 でんぶん さとう 油 ごま	636 25.7 19.9	781 31.5 23.7	kcal g g
6	金	チキンカレー	〃	ごぼうサラダ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 いんげん豆 ツナ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ グリーンピース とうもろこし	精白米 油 じゃがいも ドレッシング	676 20.9 23.5	834 25.1 28.5	kcal g g
9	月	米 粉 パ ン	牛乳	じゃがいものベーコン煮 かぼちゃひき肉フライ	牛乳 豚肉 ベーコン	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんじん キャベツ 枝豆	米粉パン 小麦粉 じゃがいも 油 パン粉	671 22.4 26.8	843 28.1 31.6	kcal g g
10	火	キムタク丼	〃	わかめスープ ヨーグルト	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	にら にんじん えのきたけ もやし はくさい つば漬け たまねぎ にんにく キムチ	精白米 さとう 油 ごま油	653 26.3 21.3	791 31.5 25.4	kcal g g
11	水	ご は ん	〃	うま煮 まぐろカツ	牛乳 まぐろカツ 豚肉	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん こんにゃく	精白米 さとう 油 じゃがいも	618 22 18.4	775 27.3 22	kcal g g
12	木	ご は ん	〃	厚揚げとこんにゃくの味噌煮 春雨の酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	にんじん しょうが きゅうり たけのこ たまねぎ キャベツ さやいんげん こんにゃく	精白米 さとう 春雨 油 ごま ごま油	620 22.3 17.4	766 26.9 20.5	kcal g g
13	金	ご は ん	〃	高野豆腐の煮物 ごまあえ	牛乳 茎わかめ 鶏肉 高野豆腐	にんじん 小松菜 たまねぎ 枝豆 もやし	精白米 さとう じゃがいも 油 ごま	610 25 19.2	746 30.5 22.8	kcal g g
16	月	米 粉 パ ン	牛乳	米粉シチュー れんこんときゅうりの シャキシャキあえ	牛乳 鶏肉 いんげん豆	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし れんこん チンゲンサイ	米粉パン さとう 米粉 バター じゃがいも	604 25.2 18.7	753 31.1 22	kcal g g
17	火	ご は ん	〃	マーボー豆腐 すだち酢あえ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ちりめん	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ 枝豆 もやし すだち果汁	精白米 さとう でんぶん ごま油 油 ラー油	624 28 20.5	768 34.2 24.5	kcal g g
18	水	ご は ん	〃	鶏肉のねぎソースあえ とくしまたっぶりみそ汁	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 みそ	ねぎ にんじん 小松菜 だいこん しいたけ	精白米 じゃがいも さとう 油 ラー油 ごま油 ごま 米粉	654 25.8 19.9	807 31.4 23.6	kcal g g
19	木	れ ん こ ン そ ぼ ろ 丼 食育の日	〃	かきたまスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 卵	にんじん れんこん しょうが たまねぎ ねぎ しそ	精白米 さとう 油 ごま	613 25.1 20.2	755 30.7 24.1	kcal g g
20	金	ご は ん	〃	なすと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 梅あえ	牛乳 さば 豆腐 油あげ みそ	ねぎ キャベツ 乾燥梅干し なす たまねぎ 小松菜	精白米	606 26.3 18.4	735 31.5 21	kcal g g
23	月	小型米粉パン	牛乳	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チキンハム	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー トマト しめじ グリーンピース とうもろこし	小型米粉パン スパゲティ 油 ドレッシング	602 27 16.6	764 34 19.6	kcal g g
24	火	三 色 丼	〃	沢煮椀	牛乳 鶏肉 油あげ 大豆 豚肉 豆腐 卵	にんじん たけのこ しょうが 枝豆 ごぼう えのきたけ ねぎ	精白米 さとう 油	652 28.5 22.6	804 34.8 27.1	kcal g g
25	水	ご は ん	〃	じゃがいものそぼろ煮 切干し大根のツナあえ	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ ツナ がんもどき	にんじん しょうが 枝豆 たまねぎ 切干しだいこん きゅうり	精白米 さとう じゃがいも 油 ごま	652 25.3 19.1	804 31.2 22.6	kcal g g
26	木	ご は ん	〃	ハンバーグきのこソース 具だくさんスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐	にんじん 小松菜 たまねぎ えのきたけ しめじ とうもろこし	精白米 さとう 春雨 油	608 22.3 19.1	754 27.1 22.9	kcal g g
27	金	ご は ん	〃	かぼちゃのみそ汁 いわしの甘露煮 塩昆布あえ	牛乳 塩昆布 豆腐 いわしの甘露煮 油あげ みそ	にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	精白米	625 23.7 18.1	742 27.2 19.4	kcal g g
30	月	米 粉 パ ン	牛乳	鶏肉とキャベツのカレーソー マスカットのフルーツミックス	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん ピーマン キャベツ ヤングコーン たまねぎ もも パイン ナタデココ	米粉パン ゼリー 油	602 24 19.8	754 29.4 23.6	kcal g g

※ 16日(月)・・・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。