

令和7年 7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		
		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
1	火	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 れんこんと枝豆のシャキシャキ和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 ちくわ	しょうが にんじん れんこん たまねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ とうもろこし さやいんげん	精白米 油 さとう じゃがいも	619 22.4 16.8	760 27.1 19.6	kcal g g
2	水	ごはん	〃	豚汁 卵の花コロッケ ポイルキャベツ パックソース チーズ(中学校のみ)	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵の花コロッケ チーズ(中学校のみ)	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ	精白米 油 じゃがいも	607 19.5 17.4	743 24.7 21	kcal g g
3	木	ごはん	〃	じゃがいものうま煮 小いわしフライ	牛乳 鶏肉 がんもどき こいわしフライ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ 枝豆	精白米 油 さとう じゃがいも	619 21.2 19.1	762 25.6 22.8	kcal g g
4	金	ごはん	〃	豚肉とごぼうの炒め煮 チキンナゲット	牛乳 豚肉 さつまあげ チキンナゲット	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 油 さとう ごま	610 23.2 18	767 29.1 22.3	kcal g g
7	月	小型米粉パン 七夕献立	牛乳	焼きそば サイダー風味のフルーツミックス	牛乳 豚肉 青のり	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン パイン もも ナタデココ	米粉パン 油 焼きそばめん ゼリー	623 23.9 18	796 30.2 21.6	kcal g g
8	火	豚 丼	〃	和風卵焼き 土佐和え	牛乳 卵焼き 豚肉 かつおぶし	しょうが しいたけ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく レモン果汁	精白米 油 さとう	617 24.6 18.5	748 29.7 21.5	kcal g g
9	水	ごはん	〃	豆腐の中華風煮 もやしとさつまあげのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 さつまあげ	にんにく しょうが しめじ にんじん たまねぎ 小松菜 さやいんげん もやし	精白米 油 ごま油 さとう てんぷん ごま	605 24.4 19.1	742 29.4 22.7	kcal g g
10	木	ドライカレー	〃	中華風コンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 卵 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 枝豆 とうもろこし	精白米 油 てんぷん	614 23.4 18.9	755 28.5 22.6	kcal g g
11	金	ごはん	〃	なすと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き きゅうりのかおりづけ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば わかめ	たまねぎ なす きゅうり	精白米 ごま油 さとう	605 25.6 18.3	755 32.5 22.4	kcal g g
14	月	米粉パインパン	牛乳	ミネストローネ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 系かまぼこ ベーコン	キャベツ きゅうり しめじ にんじん たまねぎ トマト パセリ パイン	米粉パン 油 じゃがいも ドレッシング	601 23.4 20.2	742 28.3 24	kcal g g
15	火	ごはん	〃	ホイコーロー ぎょうざ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ピーマン すだち	精白米 油 さとう ごま油	617 21.1 18.9	764 25.3 22.7	kcal g g
16	水	ごはん	〃	ふしめん汁 さわらの南蛮漬け	牛乳 さわら ちくわ 油揚げ わかめ	たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん きゅうり 干しいたけ	精白米 油 さとう てんぷん ふしめん	615 23.2 17.8	765 29.4 21.2	kcal g g
17	木	ごはん	〃	なす入りマーボー豆腐 いかのかりんあげ	牛乳 豚肉 いか 大豆 豆腐 みそ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ なす	精白米 油 ごま油 ラー油 てんぷん さとう	664 28.2 20.4	818 34.4 24.1	kcal g g
18	金	夏野菜カレー 食育の日	〃	わかめサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 脱脂粉乳 わかめ	にんにく しょうが 枝豆 たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり さやいんげん	精白米 油 ドレッシング	605 20.9 18.7	744 25.2 22.3	kcal g g

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。

夏バテ対策 レシピ

サラダうどん

すだち果汁を使うことで、
さわやかな酸味と香りが加
わり、食欲をそそります！

食塩相当量 1.9g/人

<材料> 4人分

うどん 4食分
きゅうり 1本
トマト 1個
オクラ 4本
豚肉 200g

【つゆ】
めんつゆ 適量
水 適量
すだち果汁 大さじ1

すだちの輪切りを盛り付けてもいいね！

<作り方>

- ① つゆを作っておく。
- ② 野菜は、好みの大きさに切る。
- ③ 豚肉はゆで、冷水にとり、水をきる。
- ④ うどんはゆで、水にさらし、水をきったら血に盛る。
- ⑤ ④に②・③を盛り付け、①のつゆをかけたら、できあがり。

納豆やツナを入れてもおいしそうだね。