

令和7年 11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
		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	
4	火	ご は ん	牛乳	高野豆腐の煮物 小松菜のごま酢あえ	牛乳 茎わかめ 鶏肉 ツナ 高野豆腐	にんじん 小松菜 たまねぎ もやし 枝豆	精白米 さとう じゃがいも 油 ごま ごま油	648 26.7 21.8	795 30.7 26.2	g g g	kcal
5	水	れ ん こ ん 井 そ ぼ ろ	〃	かきたまスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 卵	しそ にんじん しょうが ねぎ れんこん たまねぎ	精白米 さとう ごま 油	613 25.1 20.2	755 30.7 24.1	g g g	kcal
6	木	ご は ん	〃	いわしの生姜煮 白菜の塩昆布あえ さつまいもの豆乳みそ汁	牛乳 塩昆布 豆腐 いわし生姜煮 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳	にんじん ごぼう ねぎ はくさい えのきたけ	精白米 さつまいも	652 24 21.2	764 27.5 22.4	g g g	kcal
7	金	ご は ん	〃	野菜炒め フライビーンズ	牛乳 豚肉 いか 大豆	にんじん しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ さやいんげん	精白米 さとう てんぷん ごま 油	614 23.7 19.6	754 28.9 23.5	g g g	kcal
10	月	小 米 粉 パ ン	牛乳	ミートソースパグティ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チキンハム	にんじん トマト にんにく たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし グリンピース	小型米粉パン スパゲティ 油 ドレッシング	625 26.8 19.7	797 33.7 23.8	g g g	kcal
11	火	ご は ん	〃	厚揚げとこんにゃくの 味噌煮 ばるさめのすのもの	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ とりささみ	にんじん しょうが 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 ごま油 春雨 ごま 油	620 22.4 17.4	766 27 20.5	g g g	kcal
12	水	キ ム チ 井	〃	春巻き	牛乳 豚肉 春巻き	にんにく 白菜キムチ はくさい もやし なら	精白米 さとう 油 ごま油	632 18.3 24.6	843 23.1 33.6	g g g	kcal
13	木	ご は ん	〃	みそけんちん汁 ぶりカツ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油あげ ぶりカツ	にんじん 乾燥赤しそ ねぎ はくさい こんにゃく だいこん ごぼう	精白米 ごま ごま油 油	621 22.8 20.0	782 28.6 24.8	g g g	kcal
14	金	ハ ヤ シ ラ イ ス	〃	コーンサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 脱脂粉乳	にんじん トマト にんにく たまねぎ しめじ キャベツ グリンピース とうもろこし 枝豆	精白米 油 じゃがいも ドレッシング	630 20.1 18.6	776 24.1 22.1	g g g	kcal
17	月	米 粉 パ ン	牛乳	米粉シチュー れんこんと枝豆の シャキシャキ和え	牛乳 鶏肉 いんげん豆	にんじん たまねぎ はくさい れんこん キャベツ 枝豆 とうもろこし チンゲンサイ	米粉パン 米粉 さつまいも さとう バター	608 27.5 15.6	760 34.1 19.1	g g g	kcal
18	火	ご は ん	〃	さばの塩焼き ゆず香和え 大根のみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ 油あげ	にんじん だいこん ねぎ はくさい たまねぎ ゆず果汁 小松菜	精白米	622 28.4 20.2	752 33.9 23.4	g g g	kcal
19	水	ご は ん 食育の日	〃	鶏肉のゆずソースあえ ふしめん汁	牛乳 ちくわ 鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ	にんじん しいたけ たまねぎ ゆず果汁	精白米 さとう 油 ふしめん てんぷん	629 24.9 18.5	773 30.6 22	g g g	kcal
20	木	ご は ん	〃	うま煮 切干し大根のツナあえ	牛乳 豚肉 ツナ がんもどき	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり 切干しだいこん さやいんげん こんにゃく	精白米 さとう じゃがいも 油 ごま	612 22.6 17.8	751 27.2 21	g g g	kcal
21	金	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 ツナ	にんじん にんにく しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ 枝豆 もやし 小松菜 すだち果汁	精白米 さとう ごま油 ラー油 てんぷん 油	633 28.3 21.2	781 34.8 25.5	g g g	kcal
25	火	ご は ん	牛乳	豚肉とごぼうの炒め煮 サワラのごまみそかけ	牛乳 豚肉 さわら みそ さつまいも	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま	634 28.2 18.8	791 35.7 23	g g g	kcal
26	水	ご は ん	〃	じゃがいものそばろ煮 土佐あえ	牛乳 がんもどき 大豆 ちくわ 豚肉 かつお節	にんじん しょうが 小松菜 たまねぎ はくさい 枝豆 レモン果汁	精白米 さとう 油 じゃがいも	600 23.8 16.2	734 29.1 19	g g g	kcal
27	木	豚 井	〃	とくしまたっぶりみそ汁	牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 みそ わかめ	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ だいこん 小松菜 こんにゃく ねぎ	精白米 さとう 油 さつまいも	621 23.8 16.8	759 29 19.4	g g g	kcal
28	金	チ キ ー カ レ ー	〃	れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ツナ いんげん豆	にんじん にんにく しょうが たまねぎ れんこん きゅうり とうもろこし グリンピース	精白米 ごま じゃがいも 油 ドレッシング	682 21.1 24.2	842 25.4 29.4	g g g	kcal

※18日(火)・19日(水)・・・北島中2年生の給食はありません。

※21日(金)・・・小学校の給食はありません。

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