

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和7年 10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		単位
1	水	ド ラ イ カ レ ー	牛乳	わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ	精白米 油	612 22.6 20.1	753 27.4 24.2	kcal g g	
2	木	ご は ん	〃	焼き肉風野菜炒め 焼きのりポテト	牛乳 豚肉 みそ 青のり	にんにく しょうが りんご もやし たまねぎ キャベツ にんじん	精白米 油 さとう ごま じゃがいも	631 21.7 17.4	777 26.2 20.6	kcal g g	
3	金	ご は ん	〃	けんちん汁 にしんの塩焼き すだちポン酢和え チーズ(中学校)	牛乳 にしん 鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ チーズ(中学校のみ)	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ 白菜 小松菜 すだち果汁	精白米 ごま油	612 27.4 19.5	757 33 23.5	kcal g g	
6	月	米 粉 パ ン	牛乳	タイビーエン 肉団子	牛乳 豚肉 かまぼこ 肉団子	にんにく にんじん ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ	米粉パン 油 ごま油 春雨	620 28.3 21.7	746 33.5 24.4	kcal g g	
7	火	ご は ん	〃	小松菜と油揚げのみそ汁 五目豆	牛乳 鶏肉 昆布 大豆 豆腐 ちくわ みそ 油揚げ わかめ	たけのこ にんじん こんにゃく れんこん たまねぎ 小松菜	精白米 油 さとう	607 24.4 16.2	749 29.7 18.9	kcal g g	
8	水	ピ ビ ン バ	〃	たまごとかめのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 大豆 わかめ 卵	にんにく しょうが チンゲンサイ しいたけ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	精白米 さとう ごま油 ごま	611 25.3 20	752 31.1 23.6	kcal g g	
9	木	ご は ん	〃	じゃがいものうま煮 さばのカレー焼き	牛乳 鶏肉 さば がんもどき	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん	精白米 油 さとう じゃがいも	650 26.9 21.9	787 32 25.4	kcal g g	
10	金	ご は ん	〃	パンピングボタージュ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ	精白米 油 ドレッシング	607 20.2 17.5	748 24.1 20.2	kcal g g	
14	火	ご は ん	牛乳	きんぴらごぼう いわしのおかか煮	牛乳 豚肉 大豆 さつまあげ いわしのおかか煮	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 ごま油 さとう ごま	606 27 15.9	724 30.9 17.8	kcal g g	
15	水	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 しめじ にんじん たまねぎ さやいんげん	精白米 ごま油 油 でんぶん さとう さつまいも	656 22.2 18.1	818 26.8 21.4	kcal g g	
16	木	きなこ揚げパン	〃	ポトフ ごぼうとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン きなこ	にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ ごぼう とうもろこし	コッペパン 油 さとう じゃがいも ドレッシング	661 22.3 24.5	807 26.7 29.7	kcal g g	
17	金	きたじまっ子 カ レ ー 食育の日	〃	海藻サラダ	牛乳 豚肉 わかめ いんげん豆 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆	精白米 油 さつまいも ドレッシング	624 20.8 16.9	768 25.2 20	kcal g g	
20	月	鳴 門 金 時 パ ン	牛乳	秋のミネストローネ 鶏肉とれんこんのオープン焼き	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ バセリ しいたけ にんにく しめじ れんこん キャベツ	米粉パン 油 さつまいも じゃがいも	621 26.2 20.4	768 31.9 24.6	kcal g g	
21	火	ご は ん	〃	おでん 切干し大根のナムル	牛乳 鶏肉 厚揚げ 昆布 ツナ がんもどき さつまあげ	れんこん だいこん 切干し大根 にんじん こんにゃく チンゲンサイ	精白米 さとう ごま ごま油 じゃがいも	639 24.3 19.8	786 29.7 23.4	kcal g g	
22	水	ご は ん	〃	厚揚げのそぼろ煮 チンゲンサイとゆりねの炒め物	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 さつまあげ	しょうが にんじん こんにゃく たまねぎ にんにく もやし 枝豆 ゆりね チンゲンサイ	精白米 さとう 油 ごま油 でんぶん じゃがいも	631 24.3 19.5	775 29.5 23.1	kcal g g	
23	木	ご は ん	〃	キャベツと高野豆腐の卵とじ 小いわしフライ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 卵 小いわしフライ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	精白米 さとう 油 じゃがいも	653 26.9 21.8	806 32.8 26.3	kcal g g	
24	金	ご は ん	〃	かぼちゃの豆乳みそ汁 チキンチキンごぼう	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 豆乳	かぼちゃ ごぼう 枝豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ	精白米 油 さとう でんぶん	640 22.8 19.7	792 27.6 23.5	kcal g g	
27	月	小 型 米 粉 パ ン	牛乳	焼きそば 巨峰ゼリー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 黄桃 ナタデココ	小型米粉パン 油 焼きそばめん ゼリー	630 24 18.6	803 30.3 22.4	kcal g g	
28	火	ご は ん	〃	肉じゃが パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 さつまあげ 鶏肉	にんじん たまねぎ こんにゃく きゅうり しょうが 枝豆 もやし	精白米 油 ごま油 ラー油 さとう ごま じゃがいも	624 21.8 17.4	765 26.2 20.4	kcal g g	
29	水	ご は ん	〃	じゃがいものいそ煮 さわらのゆずみそかけ	牛乳 鶏肉 ひじき さつまあげ がんもどき さわら みそ	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん ゆず しょうが	精白米 さとう 油 じゃがいも	637 27.9 18.3	775 33.4 21.3	kcal g g	
30	木	ご は ん	〃	さつま汁 うの花コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ うのはなコロッケ	にんじん ごぼう だいこん キャベツ しめじ ねぎ	精白米 油 さつまいも	632 20 18.4	749 24.1 20.2	kcal g g	
31	金	ご は ん	〃	かぼちゃハンバーグ 和風きのこソース 具だくさんスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ しめじ しょうが にんじん バセリ キャベツ えのきたけ	精白米 さとう 油 でんぶん じゃがいも	602 20.5 18.2	749 24.1 20.2	kcal g g	

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。

※ 1日(水)～2日(木)・・・北島北小学校5年生の給食はありません。
 ※ 2日(木)～3日(金)・・・北島小学校5年生の給食はありません。
 ※ 6日(月)～7日(火)・・・北島南小学校5年生の給食はありません。
 ※ 9日(木)・・・北島北小学校4年生の給食はありません。
 ※ 14日(火)・・・北島北小学校の給食はありません。

※ 22日(水)・・・北島幼稚園・北島小学校6年生の給食はありません。
 ※ 23日(木)・・・北島北幼稚園・北島北小学校・北島小学校・北島南小学校6年生・
 北島中学校1、3年生の給食はありません。
 ※ 24日(金)・・・北島南幼稚園・北島南小学校・北島北小学校6年生の給食はありません。
 ※ 31日(金)・・・北島中学校の給食はありません。