

令和8年 1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 34年	中学校	
8	木	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース 具だくさんスープ 10位 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 豆腐ハンバーグ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	精白米 さとう じゃがいも 油 豆乳プリン	657 20.5 19.7	795 24.6 23	kcal g g
9	金	ごはん	〃	筑前煮 みそ汁 18位	牛乳 わかめ 鶏肉 ちくわ みそ 油あげ	にんじん たけのこ たまねぎ れんこん えのきたけ さやいんげん こんにゃく 干しいたけ	精白米 さとう さつまいも 油	609 21.4 14.6	748 25.8 16.7	kcal g g
13	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 いわしの梅煮 塩昆布あえ	牛乳 鶏肉 豆腐 塩昆布 油あげ いわしの梅煮	にんじん ごぼう ねぎ だいこん 干しいたけ キャベツ こんにゃく	精白米 ごま油	612 24.6 20	712 27.4 21.2	kcal g g
14	水	三色丼	〃	じゃがいものみそ汁 18位	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 大豆 卵 油あげ わかめ	にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ 枝豆	精白米 油 じゃがいも さとう	665 26.9 21.2	822 32.9 25.3	kcal g g
15	木	ごはん	〃	鶏肉とこんにゃくの味噌煮 大豆とちりめんの揚げ煮	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 厚揚げ ちりめん	にんじん しょうが れんこん たけのこ たまねぎ こんにゃく さやいんげん	精白米 さとう てんぷん 油 ごま	670 25.2 22.4	829 30.8 26.9	kcal g g
16	金	ごはん	〃	八宝菜 ぎょうざの甘酢あん 6位	牛乳 豚肉 ぎょうざ	にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ チンゲンサイ	精白米 さとう てんぷん 油 ごま油	609 19.2 20.9	762 23.4 25.6	kcal g g
19	月	小型米粉パン 食育の日	牛乳	ミートソーススパゲティ 大根サラダ 15位	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんじん にんにく たまねぎ だいこん 枝豆 しめじ トマト グリンピース	小型米粉パン スパゲティ 油 ドレッシング	639 28.1 20.8	813 35.4 25	kcal g g
20	火	ごはん	〃	さばの塩焼き れんこんの炒め煮 23位	牛乳 さば 鶏肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく	精白米 油 さとう ごま	634 28.4 20.4	769 33.7 23.5	kcal g g
21	水	ごはん	〃	マーボー大根 バンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし	精白米 さとう てんぷん 油 ごま ごま油 ラー油	610 22.7 19	751 27.5 22.5	kcal g g
22	木	プルコギ丼	〃	白菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし とうもろこし にら えのきたけ	精白米 さとう 春雨 ごま油 ごま 油	617 22.1 19.9	759 26.9 23.9	kcal g g
23	金	カレー ライス 20位	〃	ごぼうサラダ 15位	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 いんげん豆	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース 枝豆 キャベツ ごぼう とうもろこし	精白米 油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	638 20.7 19.7	786 24.9 23.3	kcal g g
26	月	米粉パン	牛乳	さつまいもの クリームシチュー 切干し大根のサラダ 15位	牛乳 鶏肉	にんじん はくさい たまねぎ きゅうり とうもろこし 切干しだいこん しめじ	米粉パン さつまいも さとう 油	627 26.6 20.3	785 33.3 24.3	kcal g g
27	火	れんこん そばろ丼	〃	わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん しょうが れんこん たまねぎ えのきたけ しそ	精白米 さとう 油 ごま	606 23.9 19.3	745 29 23	kcal g g
28	水	ごはん	〃	じゃがいものベーコン煮 ブロッコリーサラダ 15位	牛乳 ベーコン ツナ 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ 枝豆 とうもろこし ブロッコリー	精白米 油 ドレッシング じゃがいも	649 19.9 24.2	801 23.8 29.3	kcal g g
29	木	ごはん	〃	白身魚フライ 9位 ゆかりあえ そば米汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ほきフライ 油あげ ちくわ	にんじん 乾燥赤じそ ねぎ はくさい 干しいたけ	精白米 油 そば米 ごま	617 23.7 17.5	743 28.3 19.9	kcal g g
30	金	ごはん	〃	おでん わかめのあえもの	牛乳 昆布 鶏肉 厚揚げ わかめ 糸かまぼこ がんもどき さつまあげ	れんこん だいこん キャベツ きゅうり こんにゃく	精白米 ごま じゃがいも さとう	601 23.9 16.6	739 29.1 19.4	kcal g g

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

徳島県の地場産物や郷土料理を積極的に取り入れた献立にしています。

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。