

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和8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	単位	
1	月	米 粉 パ ン	牛乳	チリコンカン フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 青大豆 インゲン豆	にんじん トマト 枝豆 たまねぎ にんにく 黄桃 みかん パイン	米粉パン さとう じゃがいも 油 杏仁風ゼリー	656 26.8 18.1	827 33.2 21.5	kcal g g	
2	火	ご は ん	〃	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 大豆 ちくわ 厚揚げ	にんじん れんこん キャベツ しょうが たまねぎ こんにゃく とうもろこし グリンピース 枝豆	精白米 さとう じゃがいも 油	623 22.6 16.8	765 27.4 19.6	kcal g g	
3	水	ご は ん	〃	まぐろフライ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 大豆 鶏肉 さつまあげ まぐろフライ	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	精白米 ごま 油 さとう ごま油	619 22.2 18.4	777 28.1 22.3	kcal g g	
4	木	か み か み ど ん ぶ り	〃	小松菜のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが 小松菜 こんにゃく ごぼう しめじ さやいんげん	精白米 油 さとう 春雨	604 21.4 18.9	743 26.2 22.7	kcal g g	
5	金	ご は ん	〃	キャベツと 高野豆腐の卵とじ 小さいわしフライ	牛乳 卵 かまぼこ 鶏肉 高野豆腐 こいわしフライ	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆	精白米 さとう じゃがいも 油	657 27.4 22.1	812 33.4 26.7	kcal g g	
8	月	小型米粉パン	牛乳	ミートソーススパゲティ キャロットラペ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ パセリ グリンピース トマト すだち果汁	小型米粉パン スパゲティ さとう 油	637 28.2 19.1	811 35.7 22.9	kcal g g	
9	火	ご は ん	〃	さつま汁 かぼちゃひき肉フライ ボイルキャベツ / ソース	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	かぼちゃ にんじん だいこん キャベツ ねぎ ごぼう しめじ	精白米 油 さつまいも	629 19.5 18.3	803 24.6 23.2	kcal g g	
10	水	ご は ん	〃	じゃがいものいそ煮 チキンチキンごぼう	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう 枝豆	精白米 さとう じゃがいも 油 でんぶん	646 22.7 20.3	798 27.1 24.2	kcal g g	
11	木	ご は ん	〃	いわしの梅煮 かぼちゃと じゃがいもの含め煮	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 がんもどき 大豆	にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん こんにゃく	精白米 さとう 油 じゃがいも	633 26.9 19.5	751 30.6 21.7	kcal g g	
12	金	カ レ ー ラ イ ス	〃	切干し大根のツナあえ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 ツナ いんげん豆	にんじん にんにく しょうが たまねぎ グリンピース 小松菜 切干しだいこん	精白米 さとう 油 じゃがいも	627 21.1 18.3	771 25.4 21.6	kcal g g	
15	月	米 粉 パ ン チョコペースト	牛乳	じゃがいものベーコン煮 わかめとすだち酢あえ	牛乳 わかめ ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 枝豆 パセリ すだち果汁	米粉パン さとう じゃがいも ごま チョコレート 油	626 22.8 20.9	771 28.1 25	kcal g g	
16	火	ご は ん	〃	さばの塩焼き / 梅あえ けんちん汁	牛乳 さば ちくわ 鶏肉 豆腐 油あげ	にんじん キャベツ ごぼう 乾燥梅 ねぎ こんにゃく ほししいたけ	精白米 ごま油	627 29.3 19.7	787 37 24.3	kcal g g	
17	水	ご は ん	〃	野菜炒め トマトミートオムレツ	牛乳 豚肉 いか オムレツ	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ トマト さやいんげん	精白米 油 ごま	620 23.6 21.7	730 27.5 23.9	kcal g g	
18	木	ご は ん	〃	豆腐の中華風煮 バンサンスー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ さやいんげん	精白米 さとう でんぶん 春雨 油 ごま油 ごま	615 25.1 18	758 30.4 21.1	kcal g g	
19	金	ご は ん 食育の日	〃	じゃがいものオープン焼き 冬瓜の中華スープ ぶどうゼリー	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 豆腐	にんじん にんにく たまねぎ しょうが たけのこ 冬瓜 えのきたけ こまつな	精白米 でんぶん 油 じゃがいも 春雨 ゼリー	631 24.6 18.9	771 29.4 22.4	kcal g g	
22	月	米 粉 パ ン	牛乳	ハンバーグきのこソース ミネステロネ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん キャベツ しめじ たまねぎ しょうが パセリ えのきたけ トマト	米粉パン さとう 油 じゃがいも でんぶん	615 26.4 21.5	771 32.7 26	kcal g g	
23	火	ご は ん	〃	ホイコーロー ぎょうざ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ	にんじん にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン すだち果汁	精白米 さとう 油 ごま油	616 20.9 18.9	764 25.1 22.7	kcal g g	
24	水	ご は ん	〃	さわらのごまみそかけ 切り干し大根の煮物	牛乳 鶏肉 さわら みそ さつまあげ	にんじん こんにゃく 切干しだいこん さやいんげん	精白米 さとう 油 じゃがいも ごま	634 27.4 17.8	790 34.7 21.4	kcal g g	
25	木	ビ ビ ン バ	〃	ワントンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 わかめ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ チンゲン菜 しいたけ とうもろこし もやし	精白米 さとう ごま油 ごま タンメン	634 26.2 18.1	782 32 21.5	kcal g g	
26	金	ご は ん	〃	肉じゃが ひじきサラダ	牛乳 系かまぼこ 豚肉 さつまあげ ひじき がんもどき	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく さやいんげん	精白米 さとう じゃがいも 油 卵なしマヨネーズ	637 22.6 19.8	783 27 23.6	kcal g g	
29	月	小型米粉パン	牛乳	焼きそば サイダー風味の フルーツミックス	牛乳 青のり 豚肉	にんじん ビーマン キャベツ しょうが もやし ナタデココ たまねぎ 小松菜 パイン 黄桃	小型米粉パン 焼きそば麺 ゼリー 油	630 24 18.6	803 30.3 22.4	kcal g g	
30	火	キ ム タ ク 丼	〃	春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	はくさい 白菜キムチ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ にんじん つば漬け 小松菜 もやし にはら	精白米 さとう 春雨 油 ごま油	611 22 20	753 26.6 24.1	kcal g g	

※ 15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。