

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和8年 7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	ごはん	〃	じゃがいものみそ汁 れんこんひき肉フライ ポイルキャベツ / ソース	牛乳 わかめ みそ ひきにくフライ 豆腐 油あげ	にんじん キャベツ たまねぎ れんこん えのきたけ ねぎ	精白米 じゃがいも 油	639 20.7 17.2	759 23.4 19.5	kcal g g
2	木	ごはん	〃	いわしの生姜煮 きゅうりのかおりづけ 豚肉とごぼうのいため煮	牛乳 さつまあげ 豚肉 いわし生姜煮	にんじん きゅうり ごぼう さやいんげん こんにゃく	精白米 さとう ごま油 油 ごま	661 24.7 23.4	779 28.3 25.4	kcal g g
3	金	ド ラ イ レ	〃	ポテトスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんじん ピーマン キャベツ 小松菜 しょうが にんにく たまねぎ 枝豆	精白米 じゃがいも 油	612 19.5 19.3	753 23.4 23.3	kcal g g
6	月	米 粉 パ ン	牛乳	鶏肉とキャベツのカレー煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ 枝豆 ブロッコリー	米粉パン 油 じゃがいも ドレッシング	620 26 23.4	777 32.3 28.2	kcal g g
7	火	ごはん 七夕献立	〃	お星さまハンバーグ 具だくさんスープ 七夕ゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ えのきたけ	精白米 さとう じゃがいも 油 七夕デザート	623 20.2 19	733 22.1 20.8	kcal g g
8	水	ごはん	〃	なす入りマーボー豆腐 もやしとさつまあげのナムル	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 さつまあげ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし なす ねぎ 小松菜	精白米 でんぶん さとう ごま油 油	599 23.9 18.7	736 28.8 22.2	kcal g g
9	木	ごはん	〃	さわらの南蛮漬け ふしめん汁	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ ちくわ	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ 生しいたけ	精白米 でんぶん さとう ふしめん 油	618 24.6 17.8	765 31 21.4	kcal g g
10	金	ごはん	〃	厚揚げのそぼろ煮 はるさめのすのもの	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 鶏肉 さつまあげ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく 枝豆	精白米 じゃがいも 春雨 さとう 油 ごま ごま油	623 23.5 17	768 28.5 20.1	kcal g g
13	月	米 粉 パ ン	牛乳	焼きビーフン はちみつレモン風味 のフルーツミックス	牛乳 豚肉 ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 黄桃 パイン ナタデココ	米粉パン ビーフン 油 ごま油 ゼリー	639 25.3 17.8	803 31.6 21	kcal g g
14	火	三 色 丼	〃	かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 油あげ みそ たまご	にんじん 小松菜 かぼちゃ ねぎ しょうが たまねぎ しめじ	精白米 さとう 油	647 25.3 20	799 31 23.9	kcal g g
15	水	ごはん	〃	焼き肉風野菜炒め 焼きのりポテト 冷凍みかん	牛乳 青のり 豚肉 みそ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ りんご 冷凍みかん	精白米 さとう 油 じゃがいも ごま	653 21.9 17.8	806 26.6 21.1	kcal g g
16	木	わかめ ごはん	〃	さわらのピリ辛焼き じゃがいものうま煮	牛乳 さわら 鶏肉 がんもどき わかめ	にんじん さやいんげん しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ	精白米 でんぶん さとう じゃがいも ごま油 油	686 29.7 22.2	853 37.8 27.2	kcal g g
17	金	ごはん 食育の日	〃	夏野菜カレー わかめサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ツナ 脱脂粉乳 わかめ	にんじん かぼちゃ 枝豆 にんにく しょうが なす きゅうり キャベツ ピーマン さやいんげん たまねぎ とうもろこし	精白米 油 ドレッシング	625 22.3 20.1	769 27.1 24.1	kcal g g

令和8年 8月

夏 季 休 業

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	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
25	火	ごはん とくしま 野菜週間	牛乳	きんぴらごぼう いわしおかか煮 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 いわしおかか煮 さつまあげ	にんじん しょうが ごぼう こんにゃく さやいんげん	精白米 ごま 油 青りんごゼリー ごま油 さとう	668 26.9 17.1	788 30.7 19.3	kcal g g
26	水	ごはん	〃	肉じゃが わかめのツナあえ	牛乳 豚肉 わかめ ツナ がんもどき	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん こんにゃく	精白米 さとう じゃがいも 油	620 23.9 18.7	763 29.3 22.1	kcal g g
27	木	ナンカレー	〃	ブロッコリーと 枝豆のサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 枝豆 ブロッコリー とうもろこし	ナン 油 じゃがいも ドレッシング	617 26.5 19.5	786 33.3 23.4	kcal g g
28	金	れ ん こ ん そ ぼ ろ 丼	〃	春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	れんこん にんじん キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし 小松菜 しそ	精白米 さとう 春雨 油 ごま	601 19.4 19.1	739 23.2 22.8	kcal g g
31	月	小 米 粉 パ ン	〃	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 ピーマン たまねぎ キャベツ パイン もやし 黄桃 ナタデココ	小型米粉パン 油 焼きそば麺 ゼリー	630 24 18.6	803 30.3 22.4	kcal g g

※ 8月は幼稚園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って変更する場合があります。ご了承ください。