

令和8年 9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	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	火	豚 丼	牛乳	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 小松菜 しいたけ しょうが しめじ こんにゃく	精白米 春雨 さとう 油	626 22.9 20.1	768 28.1 24.2	kcal g g
2	水	ご は ん	〃	ホイコーロー のりマヨすだちポテト	牛乳 青のり 豚肉 みそ	にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ すだち果汁	精白米 じゃがいも さとう 油 ごま油 卵なしマヨネーズ	619 19.1 18.1	766 22.8 21.4	kcal g g
3	木	ご は ん	〃	豚肉とごぼうのいため煮 いわしの甘露煮	牛乳 いわし 豚肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	精白米 ごま さとう 油	654 25 21.6	769 28.5 23.5	kcal g g
4	金	ご は ん	〃	マーボー豆腐 はるさめのすのもの	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ 枝豆	精白米 さとう 油 ごま油 春雨 ラー油 てんぷん	650 27.5 20.9	803 33.5 25.1	kcal g g
7	月	米 粉 パ ン	牛乳	チリコンカン 瀬戸内レモンの フルーツミックス	牛乳 豚肉 大豆 イングエン豆 青大豆	にんじん にんにく ナタデココ たまねぎ トマト パイン 黄桃	米粉パン さとう じゃがいも ゼリー 油	653 27.0 18.1	821 33.6 21.5	kcal g g
8	火	ピ ピ ン バ	〃	春雨スープ	牛乳 豚肉 肉団子 豆腐 大豆	にんじん にんにく しょうが しいたけ たまねぎ もやし どうもろこし ねぎ 小松菜	精白米 ごま ごま油 春雨 さとう	611 25.4 18.8	751 31 22.3	kcal g g
9	水	ご は ん	〃	八宝菜 春巻き	牛乳 豚肉 春巻き	にんじん はくさい にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	精白米 油 ごま油 てんぷん	609 18.9 21.9	816 23.9 30	kcal g g
10	木	ご は ん	〃	イナムドウチ きびなごの南蛮漬け	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ みそ きびなご	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ こんにゃく	精白米 油 さとう てんぷん	622 25.0 16.2	763 30.7 18.6	kcal g g
11	金	カ レ ー イ ス	〃	わかめとすだち 酢のツナあえ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 わかめ ツナ いんげん豆	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース すだち果汁	精白米 じゃがいも さとう 油 ごま	625 21.3 19.2	769 25.9 22.8	kcal g g
14	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 トマト グリンピース たまねぎ パセリ すだち果汁 にんにく しめじ	小型米粉パン 油 スパゲティ さとう	637 28.2 19.1	811 35.7 22.9	kcal g g
15	火	ご は ん	〃	じゃがいものうま煮 ひじきサラダ すだちゼリー	牛乳 ひじき 鶏肉 かまぼこ がんもどき	にんじん しょうが たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり こんにゃく	精白米 じゃがいも さとう ゼリー 油 卵なしマヨネーズ	634 21.8 16.8	769 26.2 19.6	kcal g g
16	水	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 ちくわ 大豆 豚肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ れんこん 枝豆 グリンピース どうもろこし	精白米 じゃがいも さとう 油	623 22.6 16.8	765 27.4 19.6	kcal g g
17	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 かまぼこ 卵 鶏肉 高野豆腐 小いわしフライ	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆	精白米 じゃがいも さとう 油	646 27.6 20.6	798 33.8 24.8	kcal g g
18	金	ご は ん 食育の日	〃	なすと油揚げのみそ汁 チキンチンれんこん	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 油あげ みそ	たまねぎ えのきたけ なす れんこん 枝豆	精白米 てんぷん さとう 油	618 20.5 18.6	763 24.5 21.9	kcal g g
24	木	ご は ん	牛乳	かぼちゃの含め煮 さわらのごまみそだれ	牛乳 鶏肉 大豆 みそ さわら がんもどき	にんじん たまねぎ こんにゃく かぼちゃ さやいんげん	精白米 油 さとう ごま	640 29.4 19.1	800 37.2 23.1	kcal g g
25	金	ご は ん お月見献立	〃	けんちん汁 ハンバーグきのこソース お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 油あげ 豆腐 ハンバーグ	にんじん だいこん こんにゃく しいたけ たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう ねぎ	精白米 さともい さとう ゼリー ごま油 油	650 25.5 19.8	754 28.7 21.2	kcal g g
28	月	小 型 米 粉 黒 糖 パ ン	牛乳	米粉と豆乳のシチュ ートマトミートオムレツ	牛乳 鶏肉 豆乳 いんげん豆 卵	にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ 枝豆	小型米粉パン 油 黒砂糖 米粉 さつまいも	640 25.7 23.2	782 31.1 26.0	kcal g g
29	火	ご は ん	〃	スンドゥブチゲ 焼きぎょうざ	牛乳 豚肉 豆腐 ぎょうざ	たまねぎ はくさい 白菜キムチ にんにく もやし すだち果汁 にら	精白米 さとう ごま油 油	619 22.6 20.1	766 27.3 24.2	kcal g g
30	水	ご は ん	〃	にしんの塩焼き すだちしょうゆあえ さつまいもの豆乳みそ汁	牛乳 鶏肉 油あげ 豆腐 豆乳 にしん みそ	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ すだち果汁 ごぼう	精白米 さつまいも	616 27.8 18.1	727 31.5 19.1	kcal g g

第1回 おうちでドキドキクッキング参加者募集

対象者 幼稚園5歳児、小学生、その保護者

- ① 北島町役場HPにあるレシピにアクセスする。
- ② レシピに沿って料理し、その様子や料理の写真をとっておく。
- ③ 応募方法…HPに記載された応募用URLを読み込み、写真添付やアンケートに答え応募する。



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。

北島町役場HP
ドキドキクッキング
のレシピは、
こちらからドキドキクッキングのレシピは、
7月17日(金)から見えるよ!

※ 4日(金)・7日(月)…北島中学校の給食はありません。
 ※ 10日(木)～11日(金)…北島北小学校5年生の給食はありません。
 ※ 14日(月)～15日(火)…北島小学校5年生の給食はありません。
 ※ 15日(火)～16日(水)…北島南小学校5年生の給食はありません。

応募締め切り 8月31日(月)