北島町　幼・小・中学校　献立予定表

令和8年　10月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	材料名（食品名） 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	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g 小学校3・4年	中学校	単位
1	木	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにゃくの味噌煮 もやしとさつまあげのナムル	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さつまあげ	にんじん しょうが もやし たまねぎ たけのこ 小松菜 さやいんげん こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま ごま油	598 22.7 17.4	735 27.3 20.5	kcal g g
2	金	ごはん	〃	豆腐の中華風煮 パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり しめじ 枝豆 切干しだいこん	精白米 さとう でんぷん 油 ごま油 ごま	648 26.9 21.8	799 32.7 26.3	kcal g g
5	月	ごはん	牛乳	焼きそば ぶどうゼリーの 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 もやし 黄桃 パイン ナタデココ	精白米 油 焼きそば麺 ゼリー	652 19.8 15.9	805 24 18.6	kcal g g
6	火	ごはん	〃	いわしおかか煮 きんぴらごぼう	牛乳 さつまあげ いわしおかか煮 鶏肉 大豆	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 さとう 油 ごま油 ごま	615 26.9 17.1	735 30.7 19.3	kcal g g
7	水	親子丼	〃	小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 油あげ みそ 卵	にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	精白米 さとう でんぷん 油	600 24 17.1	738 29 20.1	kcal g g
8	木	ごはん	〃	かぼちゃひき肉フライ 塩昆布あえ とくしまたっぷりみそ汁	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 塩昆布 みそ ひき肉フライ	かぼちゃ にんじん 小松菜 キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	精白米 油 さつまいも	603 18.5 16.5	763 22.5 20.3	kcal g g
9	金	カレーライス	〃	ごぼうサラダ	牛乳 脱脂粉乳 いんげん豆 豚肉	にんじん にんにく しょうが たまねぎ グリンピース ごぼう とうもろこし 枝豆	精白米 油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	648 21.3 20.4	798 25.5 24.4	kcal g g
13	火	ごはん	牛乳	焼き肉風野菜炒め 焼き大学芋	牛乳 豚肉 みそ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご もやし	精白米 さとう さつまいも 油 ごま	653 21.4 16.9	789 25.7 19.9	kcal g g
14	水	ごはん	〃	さばの塩焼き すまし汁 お米のタルト	牛乳 わかめ さば 豆腐 油あげ ちくわ	にんじん たまねぎ えのきたけ	精白米 お米のタルト	681 26.1 24.4	816 32.5 28.2	kcal g g
15	木	きなこ揚げパン	〃	ポトフ ブロッコリーと枝豆のサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし さやいんげん 枝豆 ブロッコリー しめじ	コッペパン さとう じゃがいも 油 ドレッシング	648 25 24.2	788 30.1 29.2	kcal g g
16	金	ごはん	〃	まぐろフライ ゆかりあえ 豚汁	牛乳 まぐろフライ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ キャベツ ごぼう 乾燥赤じそ ねぎ	精白米 油 さつまいも ごま	623 21.4 17.8	781 27.3 21.3	kcal g g
19	月	小型米粉パン 食育の日	牛乳	鶏肉と れんこんのオーブン焼き パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん かぼちゃ にんにく れんこん たまねぎ しめじ	小型米粉パン さつまいも 油	642 26.3 23.4	816 32.8 28.6	kcal g g
20	火	ごはん	〃	おでん ごまあえ	牛乳 厚揚げ 昆布 鶏肉 さつまあげ がんもどき	にんじん 小松菜 だいこん れんこん もやし こんにゃく	精白米 じゃがいも さとう ごま	592 23.4 17.1	726 28.5 20	kcal g g
21	水	ごはん	〃	さつま汁 うの花コロッケ ボイルキャベツ/ソース	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 うの花コロッケ	にんじん ごぼう だいこん キャベツ しめじ ねぎ	精白米 さつまいも 油	629 19.6 18	744 23.5 19.6	kcal g g
22	木	ごはん	〃	肉じゃが すだち酢あえ	牛乳 豚肉 ツナ さつまあげ がんもどき	にんじん もやし すだち果汁 たまねぎ 小松菜 こんにゃく さやいんげん	精白米 じゃがいも さとう 油	638 24.1 19.5	784 29.2 23.2	kcal g g
23	金	キムチ丼	〃	わかめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 ベーコン	にんじん 白菜キムチ もやし はくさい えのきたけ たまねぎ にんにく とうもろこし にら	精白米 さとう 春雨 油 ごま油	638 20.7 23.6	783 25 28.6	kcal g g
26	月	鳴門金時パン	牛乳	和風きのこスパゲティ コーンサラダ	牛乳 ベーコン チキンハム	にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ 小松菜 とうもろこし キャベツ しいたけ 枝豆	米粉パン 油 鳴門金時の甘露煮 スパゲティ バター ドレッシング	686 25.2 21.6	855 31.1 25.8	kcal g g
27	火	ごはん	〃	さわらのゆずみそかけ 切干し大根の煮物	牛乳 鶏肉 さわら みそ さつまあげ	にんじん ゆず果汁 しょうが さやいんげん こんにゃく 切干しだいこん	精白米 さとう じゃがいも 油	627 27.3 17.4	765 32.6 20	kcal g g
28	水	ごはん	〃	じゃがいものそぼろ煮 キャベツの酢の物	牛乳 豚肉 ちくわ 大豆 がんもどき ちりめん	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	精白米 じゃがいも さとう 油	597 23 14.7	732 27.9 17.1	kcal g g
29	木	ごはん	〃	チキン南蛮 かきたまスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	にんじん たまねぎ きゅうり すだち果汁 ねぎ	精白米 米粉 さとう 油	650 26.6 20.5	801 32.5 24.1	kcal g g
30	金	ごはん	〃	かぼちゃハンバーグ 和風きのこソース かぶのミルクスープ かぼちゃの豆乳プリン	牛乳 ハンバーグ 豆乳 ベーコン	にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが しめじ えのきたけ かぶ チンゲンサイ	精白米 さとう でんぷん 油 かぼちゃプリン	709 22.9 23.9	848 25.5 26.9	kcal g g

献立は材料の購入その他の理由により変更する。ご了承ください。

※ 21日（水）・・・北島幼稚園・北島小学校1～4年生・中学校2年生の給食はありません。

※ 22日（木）・・・北島北幼稚園・北島北小学校・北島小学校6年生・北島南小学校6年生・中学校の給食はありません。

※ 23日（金）・・・北島南幼稚園・北島南小学校・北島小学校6年生・北島北小学校6年生・中学校の給食はありません。