北島町　幼・小・中学校　献立予定表

令和８年　11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
2	月	米粉パン	牛乳	チリコンカン みかんの フルーツミックス	牛乳　豚肉　牛肉 大豆　いんげん豆 青大豆　金時豆	にんじん　たまねぎ　にんにく トマト　枝豆　黄桃　パイン ナタデココ	米粉パン　さとう じゃがいも　油 ゼリー	658 27.5 19.5	827 34.1 23.2	kcal g g
4	水	ごはん	〃	八宝菜 焼きぎょうざ	牛乳　豚肉 いか　ぎょうざ	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　たけのこ　はくさい しいたけ　すだち果汁	精白米　でんぷん ごま油　油	611 23.7 18.8	757 29 22.6	kcal g g
5	木	ごはん	〃	豚肉とごぼうの炒め煮 いわしの生姜煮	牛乳　豚肉 さつまあげ いわし	にんじん　ごぼう　こんにゃく しょうが　さつまあげ さやいんげん	精白米　ごま さとう　油	638 23.3 22.5	749 26.4 24.3	kcal g g
6	金	ドライカレー	〃	ポテトスープ ヨーグルト	牛乳　豚肉　鶏肉 大豆　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　ピーマン　枝豆 キャベツ　パセリ	精白米　油 じゃがいも	654 24.1 17.9	793 28.5 21.2	kcal g g
9	月	米粉パン	牛乳	まめっこサラダ 米粉シチュー	牛乳　鶏肉　ツナ 大豆　いんげん豆 青大豆　金時豆	にんじん　たまねぎ はくさい　きゅうり	米粉パン　バター さつまいも　米粉 卵なしマヨネーズ	651 27.8 22.1	816 34.6 26.4	kcal g g
10	火	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　ごぼう たけのこ　しょうが　小松菜 しめじ　こんにゃく　さやいんげん	精白米　春雨 さとう　油	604 21.4 18.9	743 26.2 22.7	kcal g g
11	水	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 ちりめん　厚揚げ みそ	にんじん　たまねぎ　しょうが れんこん　たけのこ　こんにゃく さやいんげん	精白米　でんぷん さとう　油　ごま	661 25.0 21.3	818 30.7 25.5	kcal g g
12	木	ごはん	〃	じゃがいものうま煮 まごわやさしめサラダ	牛乳　鶏肉　大豆 わかめ　ちりめん がんもどき	にんじん　たまねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり　こんにゃく ゆず果汁　さやいんげん	精白米　さとう じゃがいも　油 ごま油　ごま	619 20.1 19.5	759 24.5 23.5	kcal g g
13	金	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　鶏肉　卵 かまぼこ　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　さとう じゃがいも　油	650 27.4 21.1	803 33.5 25.4	kcal g g
16	月	米粉パン	牛乳	豆腐ハンバーグ きのこソース ミネストローネ	牛乳　豚肉 豆腐ハンバーグ	にんじん　たまねぎ　しめじ れんこん　キャベツ　パセリ えのきたけ	米粉パン　さとう じゃがいも　油	602 25.5 19.7	760 31.7 23.9	kcal g g
17	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　たまねぎ　しょうが キャベツ　れんこん　枝豆 こんにゃく　グリンピース とうもろこし	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
18	水	ごはん	〃	きびなごの南蛮漬け イナムドゥチ	牛乳　豚肉　豆腐 きびなご　油揚げ かまぼこ　みそ	にんじん　たまねぎ　だいこん こんにゃく　干ししいたけ えのきたけ　ねぎ	精白米　さとう でんぷん　油	609 24.3 16.7	746 29.8 19.3	kcal g g
19	木	ごはん 食育の日	〃	鶏肉のねぎソースあえ ふしめん汁 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ ちくわ　油揚げ	にんじん　だいこん はくさい　ねぎ	精白米 米粉 さとう ラー油 ごま ごま油 ふしめん 油 ゼリー	710 25.3 18.7	881 30.9 22	kcal g g
20	金	マーボー れんこん丼	〃	ワンタンスープ	牛乳　豚肉　鶏肉 大豆　わかめ	にんじん　たまねぎ　にんにく れんこん　キャベツ　ねぎ とうもろこし	精白米　さとう でんぷん　ごま油 タンメン　油	627 24 17.4	773 29.1 20.6	kcal g g
24	火	ごはん 和食の日	牛乳	ゆずみそおでん 白菜のごまネーズ	牛乳　鶏肉　昆布 みそ　厚揚げ さつまあげ ※うずら卵 （中学校のみ）	だいこん　しょうが　ゆず酢 れんこん　ほうれんそう はくさい　こんにゃく	精白米　さとう じゃがいも　ごま 卵なしマヨネーズ	608 22.1 17.9	779 28.5 23.6	kcal g g
25	水	ごはん	〃	さわらのごまみそ揚げ ブロッコリーのしょうゆ風味 けんちん汁	牛乳　鶏肉　みそ さわら　豆腐 油あげ	にんじん　干ししいたけ　ねぎ だいこん　ブロッコリー ごぼう　こんにゃく	精白米　さとう でんぷん　さといも 油　ごま油　ごま	635 24.9 18.4	782 30.0 21.4	kcal g g
26	木	ごはん	〃	筑前煮 にしんの塩焼き 白菜の塩昆布あえ	牛乳 鶏肉 にしん ちくわ　塩昆布	にんじん　れんこん　こんにゃく たけのこ　干ししいたけ　ごぼう はくさい　さやいんげん	精白米　さとう　油	636 27.1 21.2	752 30.9 23.2	kcal g g
27	金	ごはん	〃	とりすき みかん チーズ（中学校のみ）	牛乳　鶏肉 焼き豆腐 ※チーズ （中学校のみ）	にんじん　たまねぎ　みかん はくさい　こんにゃく　京ねぎ だいこん　えのきたけ	精白米　さとう もちふ　油	608 22.8 17.3	774 29.5 23	kcal g g
30	月	小型米粉 黒糖パン	牛乳	ミートソーススパゲティ 大根サラダ	牛乳　豚肉　大豆 ツナ　わかめ	にんじん　にんにく　しめじ たまねぎ　だいこん　トマト グリンピース　枝豆	小型米粉パン　油 黒砂糖　スパゲティ ドレッシング	696 30 21.7	887 37.8 26.2	kcal g g

※　30日(月)･･･北島北小学校の給食はありません。

献立は、材料の購入、その他の理由によって、変更する場合があります。ご了承ください。