

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

平成28年 11月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギーたんぱく質脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	火	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ キャベツスープ アセロラゼリー	牛乳、とり肉、ベーコン 豆腐	キャベツ、しめじ、ねぎ とうもろこし	ごはん、油、ゼリー かたくり粉	665kcal 26.3g 21.0g
2	水	ごはん	"	高野豆腐の煮物 シーチキンあえ	牛乳、とり肉、高野豆腐 茎わかめ、シーチキン	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、グリーンピース とうもろこし	ごはん、油、さとう じゃがいも	601kcal 26.4g 15.2g
4	金	ごはん のり佃煮	"	さわらのすだち風味 紀州汁	牛乳、さわら、とり肉 油揚げ、みそ、のり	たまねぎ、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう きしめん、かたくり粉	600kcal 28.9g 14.5g
7	月	米粉パン	牛乳	若鶏のカレー焼き チンゲンサイのミルクスープ	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、しめじ チンゲンサイ、枝豆	米粉パン、さつまいも	682kcal 30.5g 24.0g
8	火	キムチ丼	"	わかめスープ りんご	牛乳、ぶた肉、とり肉 豆腐、わかめ	はくさい、もやし、白菜キムチ にら、たまねぎ、にんじん りんご	ごはん、油、ごま油 さとう	586kcal 26.2g 15.3g
9	水	ごはん 味のり	"	れんごんの炒め煮 即席漬け	牛乳、とり肉、さつまあげ ちりめん、のり、昆布	れんこん、にんじん、枝豆 キャベツ、きゅうり、ごんにやく	ごはん、油、ごま さとう、ごま油	568kcal 26.5g 12.9g
10	木	ごはん	"	さんまのみぞれ煮 豚汁 ヨーグルト	牛乳、さんま、豆腐、ぶた肉 みそ、ヨーグルト	ごぼう、はくさい、だいこん ねぎ	ごはん、さつまいも	724kcal 29.4g 22.6g
11	金	ごはん	"	豆腐の中華風煮 阿波のしゃっきりごまあえ	牛乳、豆腐、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、しめじ たけのこ、ごまつな、もやし れんこん	ごはん、油、ごま油 かたくり粉、さとう、ごま	588kcal 25.5g 16.8g
14	月	小型米粉パン	牛乳	スバゲティナポリタン れんこんとツナのサラダ 香りごまドレッシング	牛乳、ベーコン、えび、いか シーチキン	たまねぎ、にんじん、しめじ ピーマン、れんこん、キャベツ トマト、とうもろこし	小型米粉パン、油 スバゲティ、ごま ドレッシング	687kcal 27.0g 23.3g
15	火	ごはん	"	ますの塩焼き パックスだち ひじきの炒め煮 みかん	牛乳、ます、とり肉、油揚げ 大豆、ひじき	にんじん、れんこん、たけのこ ごんにやく、みかん	ごはん、油、さとう	639kcal 32.9g 14.6g
16	水	親子丼	"	さつまいもといかの照り煮	牛乳、とり肉、卵、かまぼこ いか	たまねぎ、ねぎ	ごはん、油、さとう ごま、さつまいも	670kcal 29.0g 17.9g
17	木	ごはん	"	マーボーれんこん わかめサラダ 和風ドレッシング	牛乳、ぶた肉、チキンハム わかめ	れんこん、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし、ねぎ おからこんにやく	ごはん、油、さとう ごま、ドレッシング	593kcal 22.3g 19.2g
18	金	ハヤシライス	"	フルーツミックス	牛乳、ぶた肉、粉ミルク	たまねぎ、にんじん、しめじ 枝豆、パイン、もも、みかん ナタデココ	ごはん、油、じゃがいも	643kcal 20.7g 13.8g
21	月	米粉パン メープルジャム	牛乳	パンピングポータージュ れんこんと枝豆のシャキシャキあえ	牛乳、とり肉、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ かぼちゃ、れんこん、キャベツ パセリ、とうもろこし、枝豆	米粉パン、油、ごま ごま油、さとう ジャム	670kcal 27.0g 19.6g
22	火	ごはん	"	いわしのしょうが煮 焼き肉風野菜炒め	牛乳、いわし、牛肉、ぶた肉 いか、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん たけのこ、りんご	ごはん、油、さとう ごま	624kcal 30.2g 18.6g
24	木	ごはん	"	しゅうまい 五目豆	牛乳、しゅうまい、大豆 とり肉、ちくわ、昆布	れんこん、ごぼう、にんじん ごんにやく	ごはん、油、さとう	631kcal 29.2g 15.4g
25	金	ごはん	"	八宝菜 きな粉ポテト	牛乳、ぶた肉、えび さつまあげ、きなこ	たまねぎ、はくさい、にんじん チンゲンサイ、ほししいたけ たけのこ	ごはん、油、さつまいも ごま油、さとう かたくり粉	672kcal 25.0g 18.9g
28	月	小型米粉パン 大豆チョコ	牛乳	チリビーンズ ごぼうサラダ 香りごまドレッシング	牛乳、牛肉、ぶた肉 ミックスビーンズ、ひじき とりささみ	たまねぎ、にんじん、しめじ トマト、パセリ、ごぼう、枝豆 おからこんにやく	小型米粉パン、油 じゃがいも、さとう、ごま ドレッシング 大豆チョコ	727kcal 29.2g 29.4g
29	火	ごはん	"	コロッケ ポイルキャベツ パックスソース かぼちゃのみそ汁	牛乳、豆腐、かまぼこ わかめ、みそ	キャベツ、かぼちゃ、しめじ たまねぎ、はくさい	ごはん、油、コロッケ	641kcal 21.3g 19.6g
30	水	ごはん	"	豆腐とえびのチリソース煮 ゆかりあえ さつまいもと栗のタルト	牛乳、豆腐、えび	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ほししいたけ グリーンピース	ごはん、油、さとう かたくり粉、ごま タルト	680kcal 25.7g 19.9g

※ 11日(金).....中幼・中小の給食はありません。
 ※ 17日(木)、18日(金).....中学校2年生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。
 小学校3・4年生の1食あたりの栄養面です。