

# 北島町 幼・小・中学校 献立予定表

\*\*\*\*\*

平成29年 2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 水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・即席漬け	牛乳、ぶた肉、豆腐 ちりめん、昆布、みそ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ たけのこ、キャベツ、きゅうり、ねぎ グリーンピース、おからこんにやく	ごはん、油、ごま油 さとう、かたくり粉	591kcal 25.6g 17.1g
2 木	ピザ	"	コンソメスープ 型抜きチーズ(中学のみ)	牛乳、ぶた肉、大豆 豆腐、とり肉、わかめ チーズ	もやし、チンゲンサイ、にんじん 干しいたけ、たまねぎ とうもろこし、おからこんにやく	ごはん、ごま油 さとう、ごま	600kcal 27.6g 17.9g
3 金	ごはん	"	いわしの梅煮 切干大根の煮物 節分豆	牛乳、とり肉、いわし さつまあげ、大豆	にんじん、切干大根、こんにやく さやいんげん	ごはん、油、さとう じゃがいも	633kcal 28.8g 15.8g
6 月	小型米粉パン	牛乳	ミートソースパグティ わかめサラダ 和風ドレッシング	牛乳、牛肉、ぶた肉 わかめ、とりささみ	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト グリーンピース、キャベツ、きゅうり とうもろこし、おからこんにやく	小型米粉パン、油 ドレッシング、ごま スパゲティ	630kcal 26.3g 19.3g
7 火	ごはん	"	鶏肉のねぎソースあえ ふしめんみそ汁	牛乳、とり肉、かまぼこ みそ、わかめ	ねぎ、にんじん、たまねぎ はくさい	ごはん、油、ごま さとう、ごま油 ふしめん、かたくり粉	682kcal 29.1g 19.2g
8 水	ごはん 鉄っひじき	"	徳島県産ほうれん草オムレツ 豆腐とえびのチリソース煮	牛乳、オムレツ、えび 豆腐、ひじき	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、干しいたけ ほうれんそう	ごはん、さとう、油 かたくり粉	620kcal 28.1g 17.5g
9 木	ごはん 味のり	"	かぼちゃの含め煮 すだち酢のごまあえ	牛乳、とり肉、がんもどき ちりめん、のり	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ 枝豆、おからこんにやく、れんこん きゅうり、キャベツ、こんにやく	ごはん、油、さとう ごま	610kcal 25.3g 16.4g
10 金	ごはん	"	さわらのピリ辛焼き きんぴらごぼう ぼんかん	牛乳、さわら、ぶた肉 さつまあげ、大豆	ごぼう、にんじん、こんにやく ぼんかん	ごはん、油、さとう ごま油	649kcal 30.4g 17.7g
13 月	米粉パン	牛乳	マカロニのクリーム煮 ごぼうサラダ 香りごまドレッシング	牛乳、とり肉、シーチキン ひじき	たまねぎ、にんじん、しめじ 枝豆、ごぼう、きゅうり	米粉パン、油、ごま ドレッシング マカロニ	684kcal 28.1g 23.3g
14 火	ごはん	"	ハート型ハンバーグ ポイルキャベツ ケチャップソース 五目スープ	牛乳、ハンバーグ ベーコン、豆腐、わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん えのきだけ	ごはん	621kcal 24.4g 22.7g
15 水	ごはん	"	肉じゃが れんこんと枝豆のシャキシャキ和え	牛乳、ぶた肉 がんもどき	たまねぎ、にんじん、枝豆 こんにやく、れんこん、キャベツ とうもろこし、さやいんげん	ごはん、油、ごま さとう、ごま油 じゃがいも	672kcal 27.2g 19.2g
16 木	ごはん	"	白身魚フライ ポイル野菜 パックソース さつまいもの味噌汁	牛乳、白身魚フライ 油揚げ、わかめ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ、はくさい	ごはん、さつまいも 油	636kcal 21.4g 16.7g
17 金	カレーライス 福神漬	"	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、枝豆 福神漬、いんげん豆 パイン、みかん、もも、ナタデココ	ごはん、じゃがいも 油	690kcal 23.1g 16.9g
20 月	米粉パン メープルジャム	牛乳	豆腐の中華風煮 すだち酢のシーチキン和え	牛乳、豆腐、ぶた肉 シーチキン	たまねぎ、にんじん、しめじ たけのこ、キャベツ、とうもろこし	米粉パン、油 ごま油、かたくり粉 さとう、ジャム	635kcal 29.5g 21.2g
21 火	わかめごはん	"	揚げしゅうまい おでん	牛乳、ぶた肉、牛肉 さつまあげ、角あげ 昆布、しゅうまい、わかめ	だいこん、こんにやく	ごはん、油 じゃがいも、さとう	736kcal 27.4g 28.9g
22 水	キムチ	"	わかめスープ 黒糖ビーンズ	牛乳、ぶた肉、とり肉 豆腐、わかめ、大豆	はくさい、もやし、はくさいキムチ にら、たまねぎ、にんじん	ごはん、油、ごま油 さとう、黒糖	594kcal 28.3g 16.6g
23 木	きな粉揚げパン	"	チリビーンズ オレンジ	牛乳、牛肉、ぶた肉 きなこ、ミックスビーンズ	たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ、トマト、おからこんにやく オレンジ	コッペパン、油 さとう、じゃがいも	713kcal 27.5g 25.7g
24 金	ごはん	"	さわらのゆずみそかけ すまし汁 豆乳プリン	牛乳、さわら、とり肉 みそ、豆腐、わかめ	たまねぎ、えのきだけ はくさい、にんじん	ごはん、さとう 豆乳プリン	619kcal 28.4g 17.1g
27 月	米粉パン	牛乳	パンキンポータージュ パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	牛乳、ぶた肉、とりささみ 生クリーム	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ しめじ、切干大根、きゅうり	米粉パン、油、ごま ドレッシング	614kcal 24.1g 19.1g
28 火	ごはん	"	大豆とちりめんの揚げ煮 うま煮	牛乳、ぶた肉、大豆 さつまあげ、ちりめん がんもんどき	にんじん、さやいんげん こんにやく	ごはん、さとう、ごま じゃがいも、油 かたくり粉	695kcal 30.5g 21.9g

※ 13日(月).....中小5・6年の給食はありません。  
 ※ 2日(木)、3日(金)、22日(水).....中学3年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食あたりの栄養価です。