

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和元年 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	金	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 さつまいもといかの照り煮	牛乳、豚肉、さつまあげ、 厚揚げ、いか	おからこんにやく、こんにやく、 しょうが、にんじん、 たまねぎ、さいいんげん	ごはん、さつまいも、 砂糖、油、ごま	750kcal 26.8g 24.5g
5	火	キムチ丼	牛乳	わかめスープ 型抜きチーズ	牛乳、豚肉、つくね、 わかめ、豆腐、チーズ	にんにく、はくさい、 キムチ、もやし、にら、 たまねぎ、にんじん、 とうもろこし	ごはん、油、 ごま油、砂糖	653kcal 30.2g 21.5g
6	水	ごはん	"	れんごんのはさみ揚げ 切り干し大根の煮物	牛乳、つくね、 鶏肉、さつまあげ	れんごん、こんにやく、 切り干し大根、にんじん、 さいいんげん	ごはん、油、 じゃがいも、砂糖	676kcal 27.5g 18.2g
7	木	ごはん	"	さばのみそ煮 ひじきのいため煮	牛乳、さば、みそ、 鶏肉、油あげ、 大豆、ひじき	れんごん、にんじん、 たけのこ、こんにやく	ごはん、油、砂糖	685kcal 29.7g 20.6g
8	金	ごはん	"	豆腐とえびのテリソース煮 ごぼうサラダ	牛乳、えび、豆腐、 ひじき、チキンハム	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 しいたけ、ごぼう、 キャベツ、枝豆	ごはん、油、砂糖、 ごま、ドレッシング かたくり粉	642kcal 28.2g 19.7g
11	月	切り込み米粉パン	牛乳	白身魚のカリカリフライ コンソメスープ ポイルキャベツ ケチャップソース	牛乳、白身魚、 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、 えのきだけ	切り込み米粉パン、 じゃがいも、油	718kcal 26.2g 29g
12	火	マーボーれんごん丼	"	春雨スープ ゼリー	牛乳、豚肉、 ベーコン、豆腐、わかめ	おからこんにやく、にんにく、 ねぎ、れんごん、にんじん、 小松菜、たまねぎ、 とうもろこし	ごはん、かたくり粉、 砂糖、ゼリー、 はるさめ、油	664kcal 22.6g 19.6g
13	水	ごはん	"	ますの塩焼き 高野豆腐の煮物 バックすだち	牛乳、ます、鶏肉、 高野豆腐、茎わかめ	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、すだち	ごはん、油、 砂糖、じゃがいも	640kcal 36.8g 16.6g
14	木	ごはん	"	鶏肉の竜田揚げ じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 油あげ、わかめ、みそ	しょうが、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	ごはん、かたくり粉、 油、じゃがいも	720kcal 25.9g 28.9g
15	金	ごはん じそ味ひじき	"	かぼちゃのそぼろ煮 ごま酢あえ	牛乳、鶏肉、 がんもどき、ちりめん、 ひじき	おからこんにやく、にんじん、 かぼちゃ、たまねぎ、こんにやく、 枝豆、キャベツ、小松菜、 れんごん、すだち、しそ	ごはん、油、 砂糖、ごま	638kcal 24.8g 17.5g
18	月	米粉パン	牛乳	秋味シチュー ツナのすだち酢あえ	牛乳、鶏肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 グリーンピース、いんげん豆、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、すだち	米粉パン、さつまいも、 生クリーム、砂糖、油	650kcal 30.7g 17.2g
19	火	ごはん	"	鶏肉の照焼 きんぴられんごん	牛乳、鶏肉、豚肉、 大豆、さつまあげ	しょうが、れんごん、 にんじん、こんにやく、 さいいんげん	ごはん、砂糖、 油、ごま油、 かたくり粉	698kcal 32.3g 23.2g
20	水	ごはん 味付けのり	"	野菜だし巻卵 豚肉とこんにやくのみそ煮	牛乳、だし巻卵、 豚肉、厚揚げ、 味付けのり、みそ	しょうが、れんごん、 こんにやく、たけのこ、 たまねぎ、にんじん	ごはん、砂糖、油	626kcal 26.7g 18.4g
21	木	ごはん	"	さといものうま煮 和風サラダ	牛乳、鶏肉、 ちりめん、がんもどき	たまねぎ、こんにやく、にんじん、 たけのこ、さいいんげん、 しいたけ、小松菜、 れんごん、もやし	ごはん、油、 さといも、ごま、 ドレッシング、砂糖	623kcal 28.8g 16.9g
22	金	ごはん	"	阿波鶏のチキンカツ さつま汁 ポイルキャベツ ソース	牛乳、チキンカツ、 豆腐、わかめ、みそ	キャベツ、にんじん、 ごぼう、ねぎ	ごはん、油、さつまいも	686kcal 26.2g 19.2g
25	月	米粉パン メープルジャム	牛乳	ハンバーグきのこソース キャベツスープ	牛乳、ハンバーグ、 豆腐、ベーコン	たまねぎ、しめじ、えのきだけ、 キャベツ、にんじん、とうもろこし	米粉パン、砂糖、ジャム	675kcal 29.4g 25.3g
26	火	阿波キュー丼	"	ブロッコリーのサラダ	牛乳、牛肉、 ちりめん、わかめ、 チキンハム	しょうが、にんじん、 れんごん、ブロッコリー、 キャベツ、とうもろこし	ごはん、砂糖、 油、ドレッシング	611kcal 24.1g 19.4g
27	水	ごはん	"	さわらのゆずみそがけ すまし汁 お米のタルト	牛乳、さわら、みそ、 豆腐、かまぼこ、わかめ	しょうが、ゆず、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ	ごはん、砂糖、タルト	696kcal 29.7g 22.2g
28	木	ごはん	"	八宝菜 ショーロンポー	牛乳、豚肉、えび、 ショーロンポー	にんにく、しょうが、 たけのこ、たまねぎ、 はくさい、しいたけ、 にんじん、チンゲンサイ	ごはん、油、 ごま油、かたくり粉	648kcal 28.0g 21.4g
29	金	ハヤシライス	"	フルーツ杏仁	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	たまねぎ、しめじ、 にんじん、グリーンピース、 黄桃、みかん、パイナップル	ごはん、油、 じゃがいも、 杏仁風ゼリー	667kcal 22.1g 16.8g

※ 8日(金).....北島小学校・北島幼稚園の給食はありません。

※ 15日(金).....北島北小学校・北島南小学校・北島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。

小学校3・4年生の ↑
1食あたりの栄養価です。