

令和5年8・9月予定献立表

白岡市(小学校)

| 日 | 曜日 | 主な材料とその働き(アレルギー含む) | | | | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) |
|----|----|------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------------|-------------|----------|
| | | 献立名 | 力や熱になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子をととのえるもの | | |
| 30 | 水 | きなこあげパン【小麦】 | パン あぶら さとう | きなこ | | 660 | 21.8 |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | |
| | | ツナサラダ | ドレッシング | まぐろ | にんじん きゅうり キャベツ | | |
| 31 | 木 | チリコンカン | あぶら じゃがいも さとう | ぶたにく パーコン だいず ひよこまめ | にんにく にんじん たまねぎ | 643 | 32.0 |
| | | ごはん | こめ | | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | |
| 1 | 金 | さばのごまみそやき | さとう ごま | さば みそ | しょうが | 643 | 29.5 |
| | | ごもくきんぴら | ごまあぶら さとう | ぶたにく さつまあげ | にんじん ごぼう こんにゃく れんこん | | |
| | | けんちんじる | じゃがいも | ぶたにく | だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう ししいだけ | | |
| 4 | 月 | きりぼしだいごんのカレーそぼろどん【小麦】(むぎごはん) | こめ むぎ あぶら カレールー | ぶたにく | きりぼしだいごん にんじん たまねぎ いんげん にんにく しょうが | 643 | 29.5 |
| | | コーヒーミルク【乳】 | | コーヒーミルク | | | |
| | | とりにくのありのみソースがけ | さとう あぶら | とりにく | にんにく しょうが なし たまねぎ レモン | | |
| 4 | 月 | キャベツとひじきのあえもの | さとう | ひじき | キャベツ とうもろこし きゅうり | 645 | 24.4 |
| | | こどもパン【小麦】 | パン | | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | |
| 5 | 火 | ハンバーグケチャップソース | さとう | ハンバーグ | | 623 | 22.5 |
| | | カラフルサラダ | ドレッシング | | えだまめ キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり | | |
| | | コーンポタージュ【小麦・乳】 | じゃがいも こむぎこ バター あぶら | 牛乳 なまクリーム | とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ | | |
| 6 | 水 | ごはん | こめ | | | 667 | 28.8 |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | |
| | | さけのみそやき | さとう | さけ みそ | しょうが | | |
| 6 | 水 | もやしいため | あぶら | ベーコン | たまねぎ にんじん もやし | 667 | 28.8 |
| | | にくじゃが | あぶら じゃがいも さとう | ぶたにく | にんじん たまねぎ こんにゃく | | |
| | | ツナコーンピラフ【乳】 | こめ あぶら バター | まぐろ | とうもろこし たまねぎ | | |
| 7 | 木 | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | 654 | 26.5 |
| | | にくパオズ②【小麦】 | | にくパオズ | | | |
| | | パンサンスー | はるさめ さとう ごまあぶら | | にんじん キャベツ | | |
| 8 | 金 | マーボー豆腐 | あぶら さとう でんぷん | ぶたにく とうふ みそ | しょうが にんにく にんじん ねぎ ししいだけ たけのこ | 654 | 21.9 |
| | | にくなばんうどん【小麦】(じこなうどん) | じこなうどん | ぶたにく なると | ねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ ししいだけ | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | |
| 11 | 月 | ウインナーのなんぶあげ②【小麦】 | こむぎこ ごま あぶら | ウインナー | | 662 | 30.1 |
| | | ほうれんそうのあえもの | | かつおぶし | ほうれんそう もやし | | |
| | | ごはん | こめ | | | | |
| 12 | 火 | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | 662 | 30.1 |
| | | ささみのレモンに | でんぷん あぶら さとう | とりにく | レモン | | |
| | | ひじきのもの | さとう あぶら | ひじき あぶらあげ | にんじん ししいだけ | | |
| 12 | 火 | さつまじる | さつまいも | ぶたにく とうふ みそ | にんじん ごぼう ねぎ だいこん | 685 | 29.4 |
| | | コッペパン【小麦】 | パン | | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | |
| 13 | 水 | ミートソーススパゲティ【小麦】 | スパゲティ あぶら | ぶたにく とりにく | ししいだけ にんにく にんじん たまねぎ パセリ トマト | 643 | 28.3 |
| | | フランクフルトとっぱんやき | | フランクフルト | | | |
| | | やさいスープ | | ベーコン | にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ししいだけ | | |
| 13 | 水 | キムタクごはん | こめ むぎ ごまあぶら ごま | ぶたにく | はくさいキムチ たくあん ねぎ | 643 | 28.3 |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | |
| | | ポークしゅうまい②【小麦】 | | ポークしゅうまい | | | |
| 29 | 金 | ナムル | ごまあぶら さとう | | もやし にんじん こまつな | 650 | 27.6 |
| | | ちゅうかコーンスープ【卵】 | ごまあぶら でんぷん | とりにく たまご とうふ | にんじん いら とうもろこし | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | |

| 日 | 曜日 | 主な材料とその働き(アレルギー含む) | | | | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) | |
|----|----|---------------------|------------------------|-----------------|--------------------------------|-------------|----------|------|
| | | 献立名 | 力や熱になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子をととのえるもの | | | |
| 14 | 木 | ごはん | こめ | | | 659 | 29.8 | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | | |
| | | さわらのなんばんソース | でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま | さわら | ねぎ にんにく しょうが | | | |
| 15 | 金 | はるさめのピリからいため | ごまあぶら はるさめ | ぶたにく | しょうが にんにく にんじん | 627 | 31.3 | |
| | | とうがんじる | | とりにく とうふ | にんじん とうがん ねぎ ししいだけ | | | |
| | | はちみつパン【小麦】 | パン | | | | | |
| 19 | 火 | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | 643 | 26.5 | |
| | | いかのハーブやき | | いか | | | | |
| | | ほうれんそうとコーンのソテー | あぶら | ウインナー | ほうれんそう とうもろこし | | | |
| 20 | 水 | クリームシチュー【小麦・乳】 | じゃがいも あぶら バター こむぎこ | ぶたにく 牛乳 なまクリーム | にんじん ぶなしめじ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし | 643 | 26.5 | |
| | | ごはん | こめ | | | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | | |
| 20 | 水 | いわしのかばやき | でんぷん あぶら さとう | いわし | | 672 | 27.5 | |
| | | もやしときゅうりのごますあえ | ごま さとう | | もやし きゅうり | | | |
| | | とんじる | あぶら じゃがいも | ぶたにく みそ | ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ | | | |
| 21 | 木 | くろパン【小麦】 | パン | | | 646 | 30.9 | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | | |
| | | ツナとブロッコリーのオムレツ【卵・乳】 | さとう | たまご 牛乳 チーズ まぐろ | ブロッコリー | | | |
| 21 | 木 | ビーフンとキャベツのソテー | ビーフン あぶら | ベーコン | キャベツ にんじん | 646 | 30.9 | |
| | | ラビオリスープ【小麦】 | ポークラビオリ さとう | ベーコン | にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ パセリ トマト | | | |
| | | ごはん | こめ | | | | | |
| 22 | 金 | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | 701 | 24.6 | |
| | | とりのてりやき | | とりにく | しょうが | | | |
| | | ほうれんそうのあえもの | あぶら | かつおぶし | ほうれんそう にんじん もやし | | | |
| 25 | 月 | あつあげとやさいのもの | じゃがいも さとう | なまあげ | にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ | 681 | 21.2 | |
| | | ヨーグルト【乳】 | | ヨーグルト | | | | |
| | | タンメン(ちゅうかめん)【小麦・卵】 | ちゅうかめん あぶら | ぶたにく なると ずらのたまご | にんにく にんじん もやし はくさい いら | | | |
| 25 | 月 | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | 681 | 21.2 | |
| | | はるまき【小麦】 | はるまき あぶら | | | | | |
| | | キャベツのソテー【乳】 | バター | | キャベツ にんじん とうもろこし | | | |
| 26 | 火 | わかめごはん | こめ | わかめごはんのもと | | 609 | 28.1 | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | | |
| | | ミートコロッケ【小麦】 | ミートコロッケ あぶら | | | | | |
| 26 | 火 | こんにゃくソテー | あぶら さとう ごまあぶら | ぶたにく | こんにゃく にんじん とうもろこし こまつな しょうが | 609 | 28.1 | |
| | | トックスープ | トック | とりにく | にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ いら | | | |
| | | バターロール【小麦】 | パン | | | | | |
| 27 | 水 | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | 650 | 23.8 | |
| | | とりのコーンフ레이크やき【小麦・乳】 | ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 パンこ | とりにく チーズ | | | | |
| | | きりぼしだいごんのサラダ | ドレッシング | | きりぼしだいごん きゅうり にんじん キャベツ | | | |
| 28 | 木 | にくだんごスープ | はるさめ | にくだんご とうふ | にんじん チンゲンサイ キャベツ ねぎ | 668 | 20.0 | |
| | | ごはん | こめ | | | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | | |
| 29 | 金 | いかフライ【小麦】 | こむぎこ パンこ あぶら | いか | | 653 | 23.6 | |
| | | かぼちゃのあまに | さとう | | かぼちゃ | | | |
| | | キャベツのみそじる | じゃがいも | みそ なまあげ | にんじん たまねぎ キャベツ | | | |
| 29 | 金 | メロンパン【小麦】 | パン | | | 668 | 20.0 | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | | |
| | | さけのカレーマヨネーズやき | ノンエッグマヨネーズ | さけ | | | | |
| 29 | 金 | ウインナーとほうれんそうのソテー | あぶら | ウインナー | ほうれんそう | 653 | 23.6 | |
| | | トマトスープ | じゃがいも さとう | ベーコン | にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし トマト | | | |
| | | ふきよせごはん | こめ あぶら さとう さつまいも | とりにく ひじき あぶらあげ | ししいだけ にんじん | | | |
| 29 | 金 | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | 654 | 26.5 | |
| | | あつやきたまご【卵】 | | あつやきたまご | | | | |
| | | こまつなごまあえ | ごま さとう | | こまつな キャベツ もやし | | | |
| 29 | 金 | わかめのみそじる | じゃがいも | みそ とうふ わかめ | だいこん もやし | 650 | 27.6 | |
| | | みたらしだんご | みたらしだんご | | | | | |
| | | 牛乳【乳】 | | 牛乳 | | | | |
| | | | | | | 基準栄養量 | 650 | 27.6 |
| | | | | | | 平均栄養量 | 654 | 26.5 |

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 7大アレルギー(卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに)については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

