

令和5年8・9月予定献立表

白岡市（中学校）

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	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
30	水	きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きなこ		820	24.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	人参 きゅうり キャベツ		
		チリコンカン	油 ジャがいも 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	にんにく 人参 玉ねぎ		
31	木	ごはん	米			803	38.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのごまみそ焼き	砂糖 ごま	さば みそ	生姜		
		五目きんぴら	ごま油 砂糖	豚肉 さつま揚げ	人参 ごぼう こんにゃく れんこん		
		けんちん汁	じゃがいも	豚肉	大根 人参 こんにゃく ほうれん草 ししいたけ		
1	金	切干大根のカレーそばろ丼【小麦】（麦ごはん）	米 麦 油 カレールウ	豚肉	切干大根 人参 玉ねぎ いんげん にんにく 生姜	828	35.9
		コーヒーミルク【乳】		コーヒーミルク			
		鶏肉のありの実ソースがけ	砂糖 油	鶏肉	にんにく 生姜 梨 玉ねぎ レモン		
		キャベツとひじきの和え物	砂糖	ひじき	キャベツ とうもろこし きゅうり		
4	月	こどもパン【小麦】	パン			822	30.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグケチャップソース	砂糖	ハンバーグ			
		カラフルサラダ	ドレッシング		枝豆 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 小麦粉 バター 油	牛乳 生クリーム	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ		
5	火	ごはん	米			780	26.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭のみそ焼き	砂糖	鮭 みそ	生姜		
		もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし		
		肉じゃが	油 ジャがいも 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく		
6	水	ツナコーンピラフ【乳】	米 油 バター	まぐろ	とうもろこし 玉ねぎ	805	33.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏のから揚げ②	でん粉 油	鶏肉	生姜		
		ブロッコリーマヨ炒め	ノンエッグマヨネーズ 油	ベーコン	にんにく ブロッコリー		
		アルファベットスープ【小麦】	油 ジャがいも マカロニ	ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ		
7	木	ごはん	米			836	33.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉パオズ③【小麦】		肉パオズ			
		パンザンスー	春雨 砂糖 ごま油		人参 キャベツ		
		マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく 人参 ねぎ ししいたけ たけのこ		
8	金	肉南蛮うどん【小麦】（地粉うどん）	地粉うどん	豚肉 なた	ねぎ 小松菜 人参 ぶなしめじ ししいたけ	828	25.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ウインナーの南部揚げ②【小麦】	小麦粉 ごま 油	ウインナー			
		ほうれん草の和え物		かつお節	ほうれん草 もやし		
11	月	ごはん	米			825	36.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ささみのレモン煮	でん粉 油 砂糖	鶏肉	レモン		
		ひじきの煮物	砂糖 油	ひじき 油揚げ	人参 ししいたけ		
		さつま汁	さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう ねぎ 大根		
12	火	コッペパン【小麦】	パン			825	34.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ミートソーススパゲティ【小麦】	スパゲティ 油	豚肉 鶏肉	ししいたけ にんにく 人参 玉ねぎ パセリ トマト		
		フランクフルト鉄板焼き		フランクフルト			
		野菜スープ		ベーコン	人参 玉ねぎ もやし チンゲンサイ ししいたけ		
13	水	キムタクごはん	米 麦 ごま油 ごま	豚肉	白菜キムチ たくあん ねぎ	800	34.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポークしゅうまい③【小麦】		ポークしゅうまい			
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜		
		中華コーンスープ【卵】	ごま油 でん粉	鶏肉 卵 豆腐	人参 にら とうもろこし		

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	カや熱になるもの	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	米			824	35.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらの南蛮ソース	でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま		さわら		
		春雨のピリ辛炒め	ごま油 春雨	豚肉	生姜 にんにく 人参 ビーマン		
		とうがん汁		鶏肉 豆腐	人参 とうがん ねぎ ししいたけ		
15	金	はちみつパン【小麦】	パン			837	38.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかにのハーブ焼き		いか			
		ほうれん草とコーンのソテー	油	ウインナー	ほうれん草 とうもろこし		
		クリームシチュー【小麦・乳】	じゃがいも 油 バター 小麦粉	豚肉 牛乳 生クリーム	人参 ぶなしめじ 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし		
19	火	ごはん	米			805	31.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		いわしのかば焼き	でん粉 油 砂糖	いわし			
		もやしときゅうりのごま酢和え	ごま 砂糖		もやし きゅうり		
		豚汁	油 ジャがいも	豚肉 みそ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
20	水	黒パン【小麦】	パン			844	33.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		ツナとブロッコリーのオムレツ【卵・乳】	砂糖	卵 牛乳 チーズ まぐろ	ブロッコリー		
		ビーフンとキャベツのソテー	ビーフン 油	ベーコン	キャベツ 人参		
		ラビオリスープ【小麦】	ポークラビオリ 砂糖	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ パセリ トマト		
21	木	ごはん	米			831	37.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏の照り焼き		鶏肉	生姜		
		ほうれん草の和え物		かつお節	ほうれん草 人参 もやし		
		厚揚げと野菜の煮物	じゃがいも 砂糖	生揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく チンゲンサイ		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
22	金	タンメン【小麦・卵】（中華めん）	中華めん 油	豚肉 なた うずらの卵	にんにく 人参 もやし 白菜 にら	847	29.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		春巻き【小麦】	春巻き 油				
		キャベツのソテー【乳】	バター		キャベツ 人参 とうもろこし		
25	月	わかめごはん	米		わかめごはんの素	857	25.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ミートコロッケ【小麦】	ミートコロッケ 油				
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	豚肉	こんにゃく 人参 とうもろこし 小松菜 生姜		
		トックスープ	トック	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ きくらげ にら		
26	火	バターロール【小麦】	パン			842	35.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏のコーンフレーク焼き【小麦・乳】	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉	鶏肉 チーズ			
		切干大根のサラダ	ドレッシング		切干大根 きゅうり 人参 キャベツ		
		肉団子スープ	春雨	肉団子 豆腐	人参 チンゲンサイ キャベツ ねぎ		
27	水	ごはん	米			811	28.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかフライ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	いか			
		かぼちゃの甘煮	砂糖		かぼちゃ		
		キャベツのみそ汁	じゃがいも	みそ 生揚げ	人参 玉ねぎ キャベツ		
28	木	メロンパン【小麦】	パン			792	23.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭のカレーマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭			
		ウインナーとほうれん草のソテー	油	ウインナー	ほうれん草		
		トマトスープ	じゃがいも 砂糖	ベーコン	人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし トマト		
29	金	吹き寄せごはん	米 油 砂糖 さつまいも	鶏肉 ひじき 油揚げ	ししいたけ 人参	794	27.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		厚焼き玉子【卵】		厚焼き玉子			
		小松菜のごま和え	ごま 砂糖		小松菜 キャベツ もやし		
		わかめのみそ汁	じゃがいも	みそ 豆腐 わかめ	大根 もやし		
		みたらし団子	みたらし団子				
						基準栄養量	830 35.3
						平均栄養量	821 31.8

- ◎ 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。
- ◎ 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。

