

令和8年7月予定献立表

白岡市（小学校）

日	曜日	献立名	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)
1	水	キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら やきぶた なたと にんじん ねぎ にんにく はくさいキムチ	648	22.0
		牛乳【乳】	牛乳		
		はるまき【小麦】	あぶら		
		ナムル	ごまあぶら さとう		
		ちゅうかコンソープ【卵】	でんぶん たまご とりにく		
2	木	ごはん	こめ	644	29.0
		牛乳【乳】	牛乳		
		さばのごまみそやき	さとう ごま さば みそ		
		キャベツのおひたし	かつおぶし		
		とうがんのそぼろに	あぶら でんぶん		
3	金	ロールパン【小麦】	パン	653	25.3
		牛乳【乳】	牛乳		
		とりとポテトのオーロラソース	じゃがいも でんぶん あぶら さとう		
		グリーンサラダ	ドレッシング		
		コンソメスープ	じゃがいも		
6	月	ごはん	こめ	655	25.5
		牛乳【乳】	牛乳		
		ホキのコンマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ		
		ごまあえ	ごま さとう		
		にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう		
7	火	わかめごはん	こめ わかめごはんのもと	645	29.1
		牛乳【乳】	牛乳		
		ささみフライ【小麦】	こむぎこ パンこ あぶら		
		いそかあえ	のり		
		たなはたじる【小麦】	ふ そうめん		
		たなはたゼリー	たなはたゼリー		

日	曜日	献立名	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)
8	水	こどもパン【小麦】	パン	652	24.2
		牛乳【乳】	牛乳		
		ハンバーグクチャップソース	さとう		
		ほうれんそうとコーンのリテー	あぶら		
		かぼちゃのポタージュ【小麦・乳】	こむぎこ パター じゃがいも		
9	木	ジャージャーめん（ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	660	26.9
		牛乳【乳】	牛乳		
		ポテトのチーズやき【乳】	じゃがいも あぶら		
10	金	じゅうし	こめ あぶら さとう	671	24.9
		牛乳【乳】	牛乳		
		しゅうまい【小麦】	しゅうまい		
		にんじんシリシリ	あぶら さとう		
		もずくのみそ汁	もずく とうふ みそ		
		パイナップルゼリー	パイナップルゼリー		
13	月	さとうあげパン【小麦】	パン あぶら さとう	668	21.7
		牛乳【乳】	牛乳		
		パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら		
		ポークビーンズ	あぶら じゃがいも		
14	火	スタミナやきにくどん（ごはん）	こめ あぶら さとう でんぶん	630	26.0
		牛乳【乳】	牛乳		
		あつやきたまご【卵・小麦】	あつやきたまご		
		レタスとトマトのスープ	じゃがいも でんぶん		
15	水	なつやさいカレー【小麦】（むぎごはん）	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	679	26.2
		牛乳【乳】	牛乳		
		とりのごまやき	ごま		
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		
				基準栄養量	650 27.6
				平均栄養量	655 25.5

- ◎ はしは、毎日持てきましよう。
- ◎ 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。
- ◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・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。

