

令和5年11月予定献立表

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		
1	水	ココア揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖 ココア			865	30.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング		人参 きゅうり キャベツ		
		チリコンカン	油 ひよこ豆 じゃがいも 砂糖	ベーコン 豚肉 大豆	にんにく 人参 玉ねぎ		
2	木	豚丼(ごはん)	米 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ えのきたけ 人参 こんにゃく	774	37.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		厚焼き玉子【卵】		厚焼き玉子			
		みそけんちん汁	油 里芋	鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 しいたけ こんにゃく ねぎ		
6	月	ごはん	米			794	23.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ゼリーフライ【小麦】	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	おから	人参 玉ねぎ ねぎ		
		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		
7	火	キャベツのみそ汁		みそ 厚揚げ わかめ	キャベツ 玉ねぎ	847	30.4
		黒パン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		パンネグラタン【乳・小麦】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし		
8	水	大根サラダ	ドレッシング		大根 人参 きゅうり	821	32.7
		ココロスープ	じゃがいも	ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー		
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
9	木	鶏のから揚げ②	でん粉 油	鶏肉	生姜	825	35.4
		野菜ソテー	油	ベーコン	キャベツ 人参 もやし とうもろこし		
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 でん粉	豚肉	人参 玉ねぎ 生姜 枝豆		
		かてめし	米 砂糖	鶏肉	人参 ごぼう しいたけ こんにゃく ずいき 小松菜		
10	金	ほっけの塩焼き		ほっけ		797	24.5
		ほうれんそうのごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし		
		豚汁	油 里芋	豚肉 油揚げ みそ	大根 人参 ねぎ		
		大福	大福				
13	月	ねぎたっぷりうどん(地粉うどん)【小麦】	地粉うどん 油	鶏肉 なた	人参 小松菜 ねぎ	803	38.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくわの二色揚げ【小麦】	小麦粉 油	ちくわ 青のり			
15	水	もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし にら	792	32.3
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかのかりん揚げ	でん粉 油 砂糖	いか			
16	木	チンジャオロース	油 砂糖 ごま油 でん粉	豚肉	たけのこ ビーマン こんにゃく	803	38.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		トックスープ	トック	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ にら		
30	木	ごはん	米			792	32.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキの五色焼き	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ホキ みそ	人参 玉ねぎ ビーマン とうもろこし		
		白岡風ごにさ炒め	油 砂糖	さつま揚げ	人参 ごぼう いんげん		
30	木	すいとん汁【小麦】	小麦粉	豚肉 油揚げ	人参 大根 ぶなしめじ 小松菜	822	32.1
		標準栄養量	830	35.3			
		平均栄養量	822	32.1			

- ◎ 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。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ◎ 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。



埼玉県マスコット「コバトン」

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		
16	木	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油	豚肉 なた	人参 ねぎ にんにく 白菜キムチ	793	27.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		春巻【小麦】	油		春巻		
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜		
17	金	レンファンタン【卵】	春雨 ごま油 でん粉	卵 豆腐	人参 とうもろこし ほうれん草	834	31.9
		バターロール【小麦】	パン				
		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			
20	月	スパゲティソテー【小麦】	油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ウインナー	にんにく 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	859	36.4
		ジャーマンスープ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ チンゲンサイ		
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
21	火	さわらの竜田揚げ	でん粉 油	さわら	生姜	800	35.4
		キャベツのおひたし		かつお節	キャベツ 人参 もやし		
		ごま鍋	油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ	人参 ねぎ えのきたけ 白菜 こんにゃく 白菜キムチ しいたけ		
		メロンパン【小麦】	パン				
22	水	牛乳【乳】		牛乳		885	36.0
		鶏肉のハニーソースかけ	はちみつ 砂糖 油	鶏肉	にんにく 生姜		
		ブロッコリーソテー	油	ウインナー	ブロッコリー とうもろこし		
		ラビオリスープ【小麦】	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		
24	金	切干大根のカレーそぼろ丼【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	807	26.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポパイオムレット【乳・卵】	バター	卵 牛乳 チーズ	ほうれん草		
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ パプリカ ブロッコリー		
27	月	豆腐ラーメン(中華麺)【小麦】	中華麺 油 ごま油 でん粉	豚肉 豆腐	玉ねぎ ねぎ 人参 にら 生姜	883	31.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		みそポテト	じゃがいも でん粉 油 砂糖	みそ			
		もやしとわかめのサラダ	ドレッシング	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし		
28	火	わかめごはん	米		わかめごはんの素	812	33.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		ししゅもフライ②【小麦】	油	ししゅもフライ			
		豚肉とかぶの中華炒め	油	豚肉	にんにく かぶ 人参		
29	水	おっきりこみ【小麦】	ほうとう	鶏肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ ほうれん草	838	36.3
		ツイストパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭のコーンマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭	とうもろこし		
30	木	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	793	29.8
		ベーコンチャウダー【乳・小麦】	じゃがいも バター 小麦粉	ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ		
		さつまいも入り古代米ごはん	米 黒米 さつまいも ごま				
		牛乳【乳】		牛乳			
30	木	鶏の照り焼き		鶏肉	生姜	830	35.3
		ひじきの中華和え	砂糖 ごま油	ひじき	人参 小松菜 キャベツ		
		厚揚げと野菜の煮物	じゃがいも 砂糖	厚揚げ	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			
30	木	はちみつパン【小麦】	パン			793	29.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラソース	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	豚レバー			
		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		
30	木	春雨スープ	油 春雨	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	830	35.3
		標準栄養量	830	35.3			
		平均栄養量	822	32.1			