

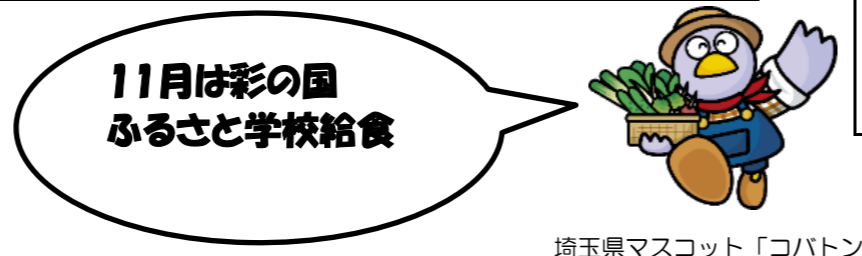
令和5年11月予定献立表

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)
		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		
1 水	ココアあげパン【小麦】	パン あぶら さとう ココア			706	19.3
	牛乳【乳】		牛乳			
	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん きゅうり キャベツ		
2 木	チリコンカン	あぶら ひよこまめ じゃがいも さとう	ベーコン ぶたにく だいす	にんにく にんじん たまねぎ	632	31.8
	ぶたどん (ごはん)	こめ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ えのきだけ にんじん こんにゃく		
	牛乳【乳】		牛乳			
	あつやきたまご【卵】		あつやきたまご			
6 月	みそけんちんじる	あぶら さといも	とりにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	637	19.7
	ごはん	こめ				
	牛乳【乳】		牛乳			
	ゼリーフライ【小麦】	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	おから	にんじん たまねぎ ねぎ		
7 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	676	25.3
	キャベツのみそしる		みそ あつあげ わかめ	キャベツ たまねぎ		
	くらパン【小麦】	パン				
	牛乳【乳】		牛乳			
8 水	パンネグラタン【乳・小麦】	マカロニ あぶら バター こむぎこ	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ えだまめ とうもろこし	658	27.6
	だいこんサラダ	ドレッシング		だいこん にんじん きゅうり		
	ココロスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー		
	ごはん	こめ				
9 木	牛乳【乳】		牛乳		700	30.3
	とりのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが		
	やさしいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし とうもろこし		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら でんぷん	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ		
10 金	かてめし	こめ さとう	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく すいき こまつな	625	20.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	ほっけのしおやき		ほっけ			
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし		
13 月	とんじる	あぶら さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	627	30.4
	だいふく	だいふく				
	ねぎたっぷりうどん (じごなうどん)【小麦】	じごなうどん あぶら	とりにく なると	にんじん こまつな ねぎ		
	牛乳【乳】		牛乳			
15 水	ちくわのにしょくあげ【小麦】	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり		632	26.9
	もやししいため	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし いら		
	ごはん	こめ				
	牛乳【乳】		牛乳			
15 水	いかのかりんあげ	でんぷん あぶら さとう	いか		632	29.2
	チンジャオロース	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく	たけのこ ピーマン こんにゃく		
	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 しいたけ いら		
	牛乳【乳】		牛乳			
30 木	ホキのごしきやき	ノンエッグマヨネーズ さとう	ホキ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし	633	24.9
	しらおかふうごにささいため	あぶら さとう	さつまあげ	にんじん ごぼう いんげん		
	牛乳【乳】		牛乳			
	すいとんじる【小麦】	こむぎこ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな		

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)
		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		
16 木	キムチチャーハン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると	にんじん ねぎ にんにく はくさいキムチ	612	21.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	はるまき【小麦】	あぶら		はるまき		
	ナムル	ごまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな		
17 金	レンファンタン【卵】	はるさめ ごまあぶら でんぷん	たまご とうふ	にんじん とうもろこし ほうれんそう	647	25.4
	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	さとう	ハンバーグ			
20 月	スパゲティソテー【小麦】	あぶら スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ウインナー	にんにく たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	687	30.2
	ジャーマンスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		
	ごはん	こめ				
	牛乳【乳】		牛乳			
21 火	さわらのだつたあげ	でんぷん あぶら	さわら	しょうが	671	30.3
	キャベツのおひたし		かつおぶし	キャベツ にんじん もやし		
	こまなべ	あぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ えのきだけ はくさい こんにゃく はくさいキムチ しいたけ		
	メロンパン【小麦】	パン				
22 水	牛乳【乳】		牛乳		696	29.9
	とりにくのハニーソースかけ	はちみつ さとう あぶら	とりにく	にんにく しょうが		
	ブロッコリーソテー	あぶら	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 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		
24 金	きりぼしだいこんの カレーそぼろどん【小麦】 (むぎごはん)	こめ むぎ あぶら カレールウ	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ いんげん にんにく しょうが	636	23.2
	牛乳【乳】		牛乳			
	ポパイオムレツ【乳・卵】	バター		ほうれんそう		
	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	とうふラーメン (ちゅうかめん)【小麦】	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん	ぶたにく とうふ	たまねぎ ねぎ にんじん いら しょうが	649	24.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	みそポテト	じゃがいも でんぷん あぶら さとう	みそ			
	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと			
28 火	牛乳【乳】		牛乳		647	27.1
	ししゃもフライ【小麦】	あぶら	ししゃもフライ			
	ぶたにくとかぶのちゅうかいため	あぶら	ぶたにく	にんにく かぶ にんじん		
	おっきりこみ【小麦】	ほうとう	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう		
29 水	ツイストパン【小麦】	パン			632	29.2
	牛乳【乳】		牛乳			
	さげのコーンマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さげ	とうもろこし		
	きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング		きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ		
30 木	ベーコンチャウダー【乳・小麦】	じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ	650	27.6
	さつまいもいり くだいまいごはん	こめ くらまい さつまいも ごま				
	牛乳【乳】		牛乳			
	とりのてりやき	さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが		
30 木	牛乳【乳】		牛乳		653	26.2
	ひじきのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら	ひじき	にんじん こまつな キャベツ		
	あつあげとやさいのもの	じゃがいも さとう	あつあげ	にんじん たまねぎ 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			650	27.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	レバーとポテトのオーロラソース	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぶたレバー			
	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		
はるさめスープ	あぶら はるさめ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな			
				基準栄養量	650	27.6
				平均栄養量	653	26.2

- ◎ 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。
- ◎ 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」