

令和6年1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	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		
11	木	わかめごはん	米	わかめごはんの素		852	30.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグおろしソース	砂糖	ハンバーグ	大根		
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま油		人参 ごぼう こんにゃく ししいだけ		
		白玉雑煮	白玉だんご	豚肉	人参 大根 かぶ かぶの葉 せり		
12	金	みそラーメン (中華めん)【小麦】	中華めん 油	豚肉 みそ	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ たら	819	33.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		真珠蒸し	もち米 でん粉 砂糖	豚肉	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいだけ		
		ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし きゅうり		
15	月	ごはん	米			829	30.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		ししゃもフライ②【小麦】	油	ししゃもフライ			
		白菜のおひたし		かつお節	白菜 人参		
		名古屋風みそおでん【小麦・卵】	じゃがいも ちくわぶ	さつま揚げ ちくわ 厚揚げ うすらの卵 みそ	大根 人参 こんにゃく		
16	火	ごはん	米			845	33.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		しゅうまい③【小麦】		しゅうまい			
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜		
		マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 人参 ねぎ ししいだけ たけのこ		
17	水	こどもパン【小麦】	パン			854	34.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		手作りメンチカツ【小麦・卵】	パン粉 小麦粉 油	豚肉 鶏肉 卵	キャベツ 玉ねぎ しょうが		
		ゆでキャベツ			キャベツ		
18	木	米粉コーンスープ	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳	人参 玉ねぎ とうもろこし	852	33.3
		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 しょうが		
		牛乳【乳】		牛乳			
		煮玉子【卵】	砂糖	卵			
19	金	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	859	26.6
		豚キムチ丼 (ごはん)	米 油 砂糖 ごま油	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ たら 白菜キムチ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		春巻【小麦】	油	春巻			
		わかめスープ		わかめ 豆腐 なた	人参 玉ねぎ ししいだけ		

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		
22	月	ごはん	米			794	35.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のごま焼き	ごま	鶏肉	しょうが		
		ひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 油揚げ	人参 ししいだけ 枝豆		
		豚汁	さといも	豚肉 油揚げ みそ	大根 人参 ねぎ		
23	火	ごはん	米			876	32.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉パオズ③【小麦】		肉パオズ			
		パンサンスー	春雨 砂糖 ごま油		人参 キャベツ		
24	水	酢豚	でん粉 油 じゃがいも 砂糖	豚肉	ピーマン ししいだけ 人参 たけのこ 玉ねぎ	822	32.6
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭の塩焼き		鮭			
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし		
25	木	ずいとん汁【小麦】	小麦粉 じゃがいも	みそ 豚肉	人参 大根 小松菜	802	28.4
		みかん			みかん		
		はちみつパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		白岡のねぎチキングラタン 【小麦・乳】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ねぎ 人参		
26	金	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり 水菜 ブロッコリー	890	23.7
		ミネストローネ	じゃがいも 油	ベーコン	人参 玉ねぎ ししいだけ にんにく トマト パセリ		
		肉南蛮うどん (地粉うどん)【小麦】	地粉うどん	豚肉 なた	ねぎ 小松菜 人参 ぶなしめじ ししいだけ		
		牛乳【乳】		牛乳			
29	月	さつまいも蒸しパン【小麦・乳】	ホットケーキミックス さつまいも	牛乳		788	36.4
		キャベツのソテー	油	ウインナー	キャベツ 人参 とうもろこし		
		かてめし	米 砂糖	鶏肉	人参 ごぼう ししいだけ こんにゃく すいき 小松菜		
		牛乳【乳】		牛乳			
30	火	いかの竜田揚げ	でん粉 油	いか	しょうが	801	32.3
		もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし		
		呉汁	じゃがいも	大豆 油揚げ みそ	大根 人参 ねぎ ごぼう		
		メロンパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
31	水	ポパイオムレツ【卵・乳】	バター	卵 牛乳 まぐろ チーズ	ほうれん草	857	35.7
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく キャベツ きゅうり		
		しらおかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳	エリンギ えのきだけ 玉ねぎ 大根 カリフラワー ねぎ		
		ごはん	米				
牛乳【乳】		牛乳					
太刀魚フライ【小麦】	油	太刀魚フライ					
納豆みそ	油 砂糖	納豆 豚肉 みそ	ねぎ				
けんちん汁	さといも	豚肉 豆腐	大根 人参 ねぎ こんにゃく しいだけ ほうれん草				
			基準栄養量	830	35.3		
			平均栄養量	836	32.0		

- ◎ 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。



1月24日から30日は、全国学校給食週間です！

