

# 令和6年1月予定献立表

白岡市(小学校)

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		
11	木	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		673	24.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグおろしソース	さとう	ハンバーグ	だいこん		
		きんぴらごぼう	あぶら さとう ごまあぶら		にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ		
		しらたまそうに	しらたまだんご	ぶたにく	にんじん だいこん かぶ かぶのは せり		
12	金	みそラーメン(ちゅうかめん)【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ には	658	27.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		しんじゅむし	もちこめ でんぷん さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ		
		ごますあえ	ごま さとう		もやし きゅうり		
15	月	ごはん	こめ			678	26.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		ししゃもフライ【小麦】	あぶら	ししゃもフライ			
		はくさいのおひたし		かつおぶし	はくさい にんじん		
		なごやふうみそおでん【小麦・卵】	じゃがいも ちくわぶ	さつまあげ ちくわ あつあげ うずらのたまご みそ	だいこん にんじん こんにゃく		
16	火	ごはん	こめ			657	27.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		しゅうまい②【小麦】		しゅうまい			
		ナムル	ごまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな		
マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ たけのこ				
17	水	こどもパン【小麦】	パン			686	28.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		てづくりメンチカツ【小麦・卵】	パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく たまご	キャベツ たまねぎ しょうが		
		ゆでキャベツ			キャベツ		
こめコーンスープ	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし				
18	木	きりぼしだいこんのカレーそばろどん【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 しょうが たまねぎ いんげん にんにく	673	28.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		にたまご【卵】	さとう	たまご			
		キャベツとひじきのあえもの	さとう	ひじき	キャベツ とうもろこし きゅうり		
19	金	ぶたキムチどん(ごはん)	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ には はくさいキムチ	713	23.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		はるまき【小麦】	あぶら	はるまき			
		わかめスープ		わかめ とうふ なた	にんじん たまねぎ しいたけ		

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	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			
22	月	ごはん	こめ			637	30.4	
		牛乳【乳】		牛乳				
		とりにくのごまやき	ごま	とりにく	しょうが			
		ひじきのにも	あぶら さとう	ひじき あぶらあげ	にんじん しいたけ えだまめ			
		とんじる	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			
23	火	ごはん	こめ			688	26.2	
		牛乳【乳】		牛乳				
		にくパオズ②【小麦】		にくパオズ				
		パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん キャベツ			
すぶた	でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	ピーマン しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ					
24	水	ごはん	こめ			658	27.2	
		牛乳【乳】		牛乳				
		さけのしおやき		さけ				
		ほうれんそうのごますあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし			
		すいとんじる【小麦】	こむぎこ じゃがいも	みそ ぶたにく	にんじん だいこん こまつな みかん			
みかん								
25	木	はちみつパン【小麦】	パン			640	23.7	
		牛乳【乳】		牛乳				
		しらおかのねぎチキングラタン【小麦・乳】	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 ねぎ にんじん			
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり みずな ブロッコリー			
ミネストローネ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく トマト パセリ					
26	金	にくなばんうどん(じこなうどん)【小麦】	じこなうどん	ぶたにく なた	ねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ しいたけ	677	21.0	
		牛乳【乳】		牛乳				
		さつまいもむしパン【小麦・乳】	ホットケーキミックス さつまいも	牛乳				
		キャベツのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ にんじん とうもろこし			
29	月	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	653	31.3	
		牛乳【乳】		牛乳				
		いかのたつたあげ	でんぷん あぶら	いか	しょうが			
		もやしいため	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし			
		ごじる	じゃがいも	だいず あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう			
30	火	メロンパン【小麦】	パン			684	28.0	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ポパイオムレツ【卵・乳】	バター	たまご 牛乳 まぐろ チーズ	ほうれんそう			
		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 あぶら こめこ	とりにく とうにゅう	エリンギ えのきだけ たまねぎ だいこん カリフラワー ねぎ					
31	水	ごはん	こめ			688	29.8	
		牛乳【乳】		牛乳				
		だちうおフライ【小麦】	あぶら	だちうおフライ				
		なっとうみそ	あぶら さとう	なっとう ぶたにく みそ	ねぎ			
けんちんじる	さといも	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ ほうれんそう					
						基準栄養量	650	27.6
						平均栄養量	671	27.0

- ◎ 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!

