

# 令和6年5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		
1	水	はちみつパン【小麦】	パン			666	24.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		★ラザニア【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		
		はなやさいサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん		
		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		
2	木	わかめいりグリーンピースごはん	こめ	わかめごはんのもと	グリーンピース	755	29.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのしおやき		さば			
		キャベツのソテー【乳】	バター		キャベツ にんじん とうもろこし		
		ちくぜんに【小麦】	あぶら さとう	とりにく ちくわ さつまあげ	にんじん だけのこ こんにゃく		
		かしわもち	かしわもち				
7	火	ココアあげパン【小麦】	パン あぶら ココア さとう			660	18.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくだんごのケチャップあん②		にくだんごのケチャップあん			
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンのかわ	とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ししいたけ たら		
		みかんゼリー	みかんゼリー				
8	水	ひじきごはん	こめ さとう	とりにく ひじき あぶらあげ	えだまめ にんじん	658	27.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらのごまがらめ	でんぶん あぶら さとう こま	さわら			
		しらおかふうごにささいたぬ	あぶら さとう	さつまあげ	にんじん ごぼう いんげん		
		だいのみそ	わかめ なまあげ みそ	わかめ	たまねぎ だいこん キャベツ		
9	木	きりほしだいこんの カレーそばうどん(むぎごはん) 【小麦】	こめ むぎ あぶら カレールウ	ぶたにく	きりほしだいこん にんじん たまねぎ いんげん にんにく しょうが	679	31.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		にたまご【卵】	さとう	たまご			
		かふうあえ	こまあぶら さとう		キャベツ にんじん もやし きゅうり		
10	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	しょうが にんにく にんじん もやし たら ねぎ	710	26.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		まっちゃんびしパン【小麦・乳】	ホットケーキミックス あまなっとう	牛乳	まっちゃん		
		やさしいたぬ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ たら		
13	月	ごはん	こめ			606	21.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		あじフライ【小麦】	あぶら	あじフライ			
		さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
		たまねぎのみそ	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		
14	火	くろパン【小麦】	パン			632	30.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		★スパニッシュオムレツ【卵・乳】	じゃがいも さとう バター	たまご ベーコン 牛乳 チーズ	たまねぎ		
		ほうれんそうのソテー	あぶら	ウインナー	ほうれんそう とうもろこし		
		★ポークストロガノフ【小麦】	あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたにく	エリンギ ぶなしめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト		
15	水	ごはん	こめ			697	27.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくパオズ②【小麦】		にくパオズ			
		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		
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ ししいたけ だけのこ		
16	木	メロンパン【小麦】	パン			630	28.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりにくのパンこやき【小麦】	ノンエッグマヨネーズ パンこ	とりにく	パセリ		
		★ブロッコリーのアヒーショウ	オリーブオイル	ベーコン	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー		
		ジャーマンスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		
17	金	キムチチャーハン	こめ むぎ こまあぶら	ぶたにく なると	にんじん ねぎ にんにく はくさいキムチ	624	27.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかのたつたあげ	でんぶん あぶら	いか	しょうが		
		ナムル	こまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな		
		ちゅうかコンスープ【卵】	はるさめ でんぶん	たまご とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし		

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		
20	月	ごはん	こめ			635	20.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		いそべししゃもフライ【小麦】	あぶら	いそべししゃもフライ			
		こますあえ	さとう こま		もやし きゅうり		
		にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく		
21	火	こどもパン【小麦】	パン			611	26.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグデミグラスソース【小麦】	デミグラスソース	ハンバーグ			
		カラフルサラダ【乳・卵】	ドレッシング		えだまめ キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり		
		★スコッチクロス	じゃがいも おしむぎ あぶら	とりにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ セロリ にんじん だいこん		
22	水	ハムピラフ【乳】	こめ バター	ハム	たまねぎ とうもろこし パセリ	583	25.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		★ホキのラタトゥイユ	でんぶん あぶら さとう	ホキ	たまねぎ なす スッキーニ パプリカ トマト にんにく		
		キャベツのサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり		
		やさしいスープ	はるさめ あぶら	とりにく とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ		
23	木	ごはん	こめ			637	26.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		しゅうまい②【小麦】		しゅうまい			
		ホイコーロー	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ		
		トックスープ	トック あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ たら		
24	金	かきたまうどん (じごなうどん)【小麦・卵】	じごなうどん でんぶん	たまご とりにく なると	ねぎ ししいたけ ほうれんそう	662	21.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		そらまめのかきあげ【小麦】	こむぎこ あぶら	ちくわ	そらまめ ごぼう たまねぎ とうもろこし		
		にんじんシリシリ	あぶら さとう	まぐろ	にんじん もやし		
27	月	ツイストパン【小麦】	パン			646	28.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ささみのレモンに	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモン		
		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		
		ベーコンチャウダー【小麦・乳】	こむぎこ バター じゃがいも	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ		
28	火	ごはん	こめ			623	23.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		さけのちゃんちゃんやき	さとう	さけ みそ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ		
		ベーコンときぬさやのソテー【乳】	バター	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし きぬさや		
		けんちんじる		とりにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ししいたけ		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
29	水	バターロール【小麦】	パン			752	30.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		★ジェノバセズパグティ【小麦】	スパグティ あぶら	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ パズル		
		フランクフルトとっぱんやき		フランクフルト			
		コンソメスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ		
30	木	ごはん	こめ			665	26.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキのあますソース	でんぶん あぶら さとう	ホキ	だけのこ にんじん ししいたけ たまねぎ にんにく		
		もやししいたぬ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし		
		あつあげとやさしいのもの	さとう じゃがいも	なまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ		
31	金	トマトのキーマカレー (ごはん)【小麦】	こめ あぶら カレールウ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ なす トマト パセリ	671	30.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかのハーブやき		いか			
		コンソメスープ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ きゅうり		

基準栄養量	650	27.6
平均栄養量	657	26.3

- ◎ 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。



今年は、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。  
これに合わせて、給食でもいろいろな国の料理を取り入れていきます。  
今月は、「ヨーロッパ」の料理を提供します。★印の献立です。