

令和6年5月予定献立表

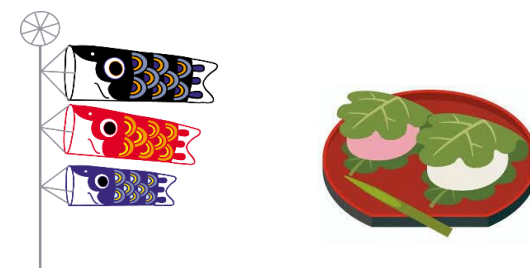
白岡市(中学校)

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	かや熱になるもの	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			814	29.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		★ラザーニャ【小麦・乳】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ		
		花野菜サラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー 人参		
		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		
2	木	わかめ入りグリーンピースごはん	米	わかめごはんの素	グリーンピース	863	33.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの塩焼き		さば			
		キャベツのソテー【乳】	バター		キャベツ 人参 とうもろこし		
		筑前煮【小麦】	油 砂糖	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	人参 たけのこ こんにゃく		
		柏もち	柏もち				
7	火	ココア揚げパン【小麦】	パン 油 ココア 砂糖			785	28.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉団子のケチャップあん②		肉団子のケチャップあん			
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンの皮	鶏肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 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	米 砂糖	鶏肉 ひじき 油揚げ	枝豆 人参	788	32.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらのごまがらめ	でん粉 油 砂糖 ごま	さわら			
		白岡風ごにささいため	油 砂糖	さつま揚げ	人参 ごぼう いんげん 玉ねぎ 大根 キャベツ		
		大根のみそ汁		わかめ 生揚げ みそ			
9	木	切干大根のカレーそばろ丼 (麦ごはん)【小麦】	米 麦 油 カレールー	豚肉	切干大根 人参 玉ねぎ いんげん にんにく しょうが	842	35.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		煮玉子【卵】	砂糖	卵			
		華風和え	ごま油 砂糖		キャベツ 人参 もやし きゅうり		
10	金	みそラーメン (中華めん)【小麦】	中華めん 油	豚肉 みそ	しょうが にんにく 人参 もやし たら ねぎ	881	31.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		抹茶蒸しパン【小麦・乳】	ホットケーキミックス 甘納豆	牛乳	抹茶		
		野菜炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ たら		
13	月	ごはん	米			760	26.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		あじフライ【小麦】	油	あじフライ			
		三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 小松菜		
		玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ			
14	火	黒パン【小麦】	パン			796	36.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		★スパニッシュオムレツ【卵・乳】	じゃがいも 砂糖 バター	卵 ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ		
		ほうれん草のソテー	油	ウインナー	ほうれん草 とうもろこし		
		★ポーケストロガノフ【小麦】	油 ハヤシルウ 砂糖	豚肉	エリンギ ぶなしめじ 人参 玉ねぎ ブロッコリー にんにく トマト		
15	水	ごはん	米			899	34.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉パオズ③【小麦】		肉パオズ			
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング		人参 きゅうり キャベツ		
		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 しいたけ たけのこ		
16	木	メロンパン【小麦】	パン			745	33.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のパン粉焼き【小麦】	ノンエッグマヨネーズ パン粉	鶏肉	パセリ		
		★ブロッコリーのアヒーショ風	オリーブオイル	ベーコン	にんにく 玉ねぎ 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	人参 玉ねぎ チンゲンサイ		
17	金	キムチチャーハン	米 麦 ごま油	豚肉 なた	人参 ねぎ にんにく 白菜キムチ	751	32.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかの竜田揚げ	でん粉 油	いか	しょうが		
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜		
		中華コーンスープ【卵】	春雨 でん粉	卵 鶏肉	人参 玉ねぎ 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	かや熱になるもの	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	米			821	26.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		磯辺ししゃもフライ②【小麦】	油	磯辺ししゃもフライ			
		ごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし きゅうり		
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく		
21	火	こどもパン【小麦】	パン			777	33.3
		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		枝豆 キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり		
		★スコッチブロス	じゃがいも 押し麦 油	鶏肉 ベーコン いんげん豆	玉ねぎ セロリ 人参 大根		
22	水	ハムピラフ【乳】	米 バター	ハム		718	30.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		★ホキのラタトゥイユ	でん粉 油 砂糖	ホキ	玉ねぎ なす スズキーニ 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 人参 きゅうり		
		野菜スープ	春雨 油	鶏肉 豆腐	キャベツ 人参 玉ねぎ		
23	木	ごはん	米			817	33.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		しゅうまい③【小麦】		しゅうまい			
		ホイコーロー	油 砂糖 でん粉 ごま油	豚肉 みそ	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ		
		トックスープ	トック 油	鶏肉	人参 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ たら		
24	金	かき玉うどん (地粉うどん)【小麦・卵】	地粉うどん でん粉	卵 鶏肉 なた	ねぎ しいたけ ほうれん草	823	23.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		そら豆のかき揚げ【小麦】	小麦粉 油	ちくわ	そら豆 ごぼう 玉ねぎ とうもろこし		
		人参シリシリ	油 砂糖	まぐろ	人参 もやし		
27	月	ツイストパン【小麦】	パン			811	34.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ささみのレモン煮	でん粉 油 砂糖	鶏肉	レモン		
		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		
		ベーコンチャウダー【小麦・乳】	小麦粉 バター じゃがいも	ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ		
28	火	ごはん	米			809	28.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭のちゃんちゃん焼き	砂糖	鮭 みそ	玉ねぎ 人参 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 人参 とうもろこし きぬさや		
		けんちん汁		鶏肉 豆腐	大根 人参 ねぎ こんにゃく 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			894	36.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		★ジェノベーゼスパゲティ【小麦】	スパゲティ 油	ベーコン	にんにく 人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ		
		フランクフルト鉄板焼き		フランクフルト			
		コンソメスープ	じゃがいも	鶏肉	人参 玉ねぎ とうもろこし ぱせり		
30	木	ごはん	米			827	31.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキの甘酢ソース	でん粉 油 砂糖	ホキ	たけのこ 人参 しいたけ 玉ねぎ にんにく		
		もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし		
		厚揚げと野菜の煮物	砂糖 じゃがいも	生揚げ	人参 玉ねぎ 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】	米 油 カレールー	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ なす トマト パセリ	826	36.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかのハーブ焼き		いか			
		コーンサラダ	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	830	35.3
平均栄養量	812	31.7

- ◎ 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。
- ◎ 了大アレルギー(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、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。