

# 令和6年11月予定献立表

白岡市(小学校)

日曜日	主な材料とその働き(アレルゲン含む)				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		
1 金	★きりぼしだいこんの 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	692	24.2
	牛乳【乳】		牛乳			
	ポテトコロッケ【小麦】	あぶら ポテトコロッケ				
5 火	ごはん	こめ			601	24.7
	牛乳【乳】		牛乳			
	★しらトマフィッシュ	でんぶん あぶら さとう	ホキ	しょうが ぶなしめじ トマト しそ		
	★しらおかふうごにきさいだめ	あぶら さとう	さつまあげ	にんじん ごぼう いんげん		
	けんちんじる	さといも	ぶたにく とうふ	にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ ほうれんそう		
6 水	メロンパン【小麦】	パン			682	29.7
	牛乳【乳】		牛乳			
	とりにくのハニーソースがけ	はちみつ さとう あぶら	とりにく	にんにく しょうが		
	はなやさいのソテー	あぶら ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし		
7 木	ごはん	こめ			668	28.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	さばのごまみそやき	さとう ごま	さば みそ	しょうが		
	いそかけサラダ	ドレッシング	のり	えのきだけ みずな きゅうり キャベツ		
8 金	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	620	23.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	コーンむし	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが とうもろこし		
	やさしいだめ	あぶら		たまねぎ にんじん キャベツ もやし には		
11 月	ごはん	こめ			647	27.8
	牛乳【乳】		牛乳			
	とりにくのからあげ②	あぶら でんぶん	とりにく	しょうが		
	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		
12 火	バターロールパン【小麦】	パン			646	27.5
	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			
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら		ほうれんそう とうもろこし		
13 水	★しらなしパン【小麦】	パン なしジャム			681	25.5
	牛乳【乳】		牛乳			
	フィッシュアンドチップス	でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ホキ			
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ にんじん ブロッコリー		
15 金	とりにくとはくさいのスープ	はるさめ	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい だけのこ には	657	23.6

日曜日	主な材料とその働き(アレルゲン含む)				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		
18 月	ごはん	こめ			658	31.4
	牛乳【乳】		牛乳			
	いかにのたつたあげ	でんぶん あぶら	いか	しょうが		
	さんしょくあえ	さとう		もやし にんじん ほうれんそう		
19 火	◎こまなべ	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	613	30.5
	◎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 ずいき こまつな		
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ			
	はくさいのおひたし		かつおぶし	はくさい にんじん		
20 水	まっちゃきなこあげパン【小麦】	パン あぶら さとう	きなこ	まっちゃ	678	20.0
	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		
	チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう	ベーコン ぶたにく だいず ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト		
21 木	◎さいのくにカレー【小麦】 (むぎごはん)	こめ むぎ あぶら さつまいも カレールウ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう	704	26.7
	牛乳【乳】		牛乳			
	えだまめオムレツ【卵・乳】	バター	たまご 牛乳 チーズ	えだまめ たまねぎ		
22 金	◎とうふラーメン (ちゅうかめん)【小麦】	ちゅうかめん あぶら こまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ	たまねぎ ねぎ にんじん には しょうが	636	23.3
	牛乳【乳】		牛乳			
	◎みそポテト	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	みそ			
	ごますあえ	さとう ごま		もやし きゅうり		
25 月	しょくパン【小麦】	パン			606	26.5
	牛乳【乳】		牛乳			
	ブルーベリージャム	ジャム				
	ブロッコリーのツナマヨネーズやき 【乳】	あぶら ノンエッグマヨネーズ	まぐろ チーズ	ブロッコリー たまねぎ エリンギ とうもろこし		
26 火	★さつまいもいりこだいまいごはん	こめ くらまい さつまいも ごま			667	28.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが		
	ピーフンとキャベツのソテー	ピーフン あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ		
27 水	ごはん	こめ			663	24.8
	牛乳【乳】		牛乳			
	しょうまい②【小麦】		しょうまい			
	ナムル	ごまあぶら さとう	ぶたにく	もやし にんじん こまつな		
28 木	はちみつパン【小麦】	パン			652	25.3
	牛乳【乳】		牛乳			
	きのこグラタン【小麦・乳】	マカロニ バター あぶら こむぎこ	牛乳 チーズ とりにく	たまねぎ エリンギ まいたけ ブロッコリー		
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし きゅうり キャベツ		
29 金	わかめごはん	こめ			687	28.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	あじフライ【小麦】	あぶら	あじフライ			
	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 かぶのは 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 ほうれんそう しいたけ			
基準栄養量					650	27.6
平均栄養量					656	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。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ◎ 8大アレルゲン(卵・小麦・そば・落花生・くるみ・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。

11月は「彩の国  
ふるさと学校給食月間」  
◎印は、郷土料理やB級グルメなど埼玉県に  
ちなんだ献立です。  
★印は、白岡オリジナルのメニューです。



埼玉県マスコット「コバトン」



・11月13日の「大豆ミートのそぼろ丼」は、女子栄養大学の  
学生が考えてくれた料理です。SDGsの17の目標を達成す  
るための取り組みとして、材料に大豆ミートを使用しました。