

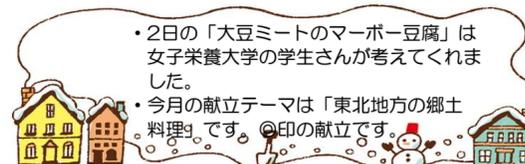
令和6年12月予定献立表

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	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
2	月	ごはん	こめ			703	29.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりにくごぼうのあまからあげ	でんぷん あぶら さとう ごま	とりにく	ごぼう えだまめ		
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん		
3	火	だいずミートのマーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく だいずミート みそ とうふ	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ たけのこ にら	684	29.6
		こぎつねごはん	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	いんげん にんじん		
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのしおやき		さば			
4	水	こんにゃくソテー	あぶら さとう ごまあぶら	さつまあげ	しょうが にんじん こんにゃく とうもろこし こまつな	674	29.7
		わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと			
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくさやき【卵】	あぶら さとう	たまご とうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
5	木	ごますあえ	ごま さとう		もやし きゅうり	687	23.3
		すきやきふうに	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい こんにゃく		
		こどもパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
6	金	てづくりコロッケ【小麦】	じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ	655	26.9
		ほうれんそうとコーンのソテー【乳】	バター		とうもろこし ほうれんそう		
		ミネストローネ【小麦】	あぶら マカロニ	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ		
		ピビンバ(ごはん)	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	もやし にんじん だいこん こんにゃく こまつな にんにく はくさいキムチ		
9	月	ぎょうざ②【小麦】		ぎょうざ		700	28.6
		トックスープ	トック	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ にら		
		ポークカレー【小麦】 (むぎごはん)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
10	火	ささみフライ【小麦】	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		650	29.1
		カラフルサラダ	ドレッシング		えだまめ キャベツ パプリカ とうもろこし		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
11	水	さげのみそマヨやき	ノンエッグマヨネーズ	さげ みそ	たまねぎ えのきたけ	706	28.7
		きりぼしだいこんのもの	ごまあぶら さとう	ちくわ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん		
		◎ひつつみ【小麦】	こむぎこ でんぷん	とりにく	ごぼう にんじん ぶなしめじ かぶ ねぎ ほうれんそう		
		クリスマスピラフ【乳】	こめ バター	ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん		
12	木	牛乳【乳】		牛乳		659	31.0
		とりにくのマーマレードやき	マーマレード	とりにく			
		もやしとわかめのサラダ	ドレッシング	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし		
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ さとう		にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ トマト パセリ		
13	金	クリスマスデザート	デザート			624	18.6
		とりにくごぼうのあまからあげ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく とうふ ひじき	たまねぎ		
		◎こづゆ【小麦】	さといも やきふ さとう	ほたて	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
14	土	とりにくごぼうのあまからあげ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく とうふ ひじき	たまねぎ	685	29.8
		◎ささかまぼこのいそべあげ【小麦】	こむぎこ あぶら	ささかまぼこ あおのり			
		もやしいため	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし にら		
		ごはん	こめ				
15	日	牛乳【乳】		牛乳		643	27.6
		たらのゆずみそかけ	でんぷん あぶら さとう ごま	たら みそ	ゆず		
		かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう でんぷん	とりにく	かぼちゃ えだまめ		
		◎なんぶせんべいじる【小麦】	かやきせんべい	ぶたにく	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう		
16	月	ごはん	こめ			633	24.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ししゃもフライ【小麦】	あぶら		ししゃもフライ		
		ほうれんそうのごますあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
17	火	◎いもに	あぶら さといも さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう ぶなしめじ こんにゃく	685	29.8
		コッペパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		ミートソーススパゲティ【小麦】	スパゲティ あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト パセリ		
18	水	フランクフルトてっぱんやき			フランクフルト	643	27.6
		たまごスープ【卵】	でんぷん	とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
19	木	クリスマスデザート	デザート			706	28.7
		とりにくのマーマレードやき	マーマレード	とりにく			
		もやしとわかめのサラダ	ドレッシング	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし		
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ さとう		にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ トマト パセリ		
12月	平均	基準栄養量				650	27.6
		平均栄養量				668	26.9

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	水	こくとうあげパン【小麦】	パン あぶら さとう くろざとう			645	20.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	きゅうり キャベツ にんじん		
		こめこのはくさいシチュー【乳】	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい ぶなしめじ		
12	木	みかん			みかん	659	31.0
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		てづくりとうふハンバーグ【小麦】	パンこ さとう でんぷん	ぶたにく とりにく とうふ ひじき	たまねぎ		
13	金	こまつなのおひたし		かつおぶし	はくさい こまつな にんじん	624	18.6
		◎こづゆ【小麦】	さといも やきふ さとう	ほたて	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
		とりにくごぼうのあまからあげ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく とうふ ひじき	たまねぎ		
14	土	◎ささかまぼこのいそべあげ【小麦】	こむぎこ あぶら	ささかまぼこ あおのり		685	29.8
		もやしいため	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし にら		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
15	日	ししゃもフライ【小麦】	あぶら		ししゃもフライ	633	24.2
		ほうれんそうのごますあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
		◎いもに	あぶら さといも さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう ぶなしめじ こんにゃく		
		コッペパン【小麦】	パン				
16	月	牛乳【乳】		牛乳		685	29.8
		ミートソーススパゲティ【小麦】	スパゲティ あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト パセリ		
		フランクフルトてっぱんやき			フランクフルト		
		たまごスープ【卵】	でんぷん	とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ		
17	火	ごはん	こめ			643	27.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		たらのゆずみそかけ	でんぷん あぶら さとう ごま	たら みそ	ゆず		
		かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう でんぷん	とりにく	かぼちゃ えだまめ		
18	水	◎なんぶせんべいじる【小麦】	かやきせんべい	ぶたにく	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう	643	27.6
		クリスマスピラフ【乳】	こめ バター	ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん		
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりにくのマーマレードやき	マーマレード	とりにく			
19	木	もやしとわかめのサラダ	ドレッシング	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし	706	28.7
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ さとう		にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ トマト パセリ		
		クリスマスデザート	デザート				
		とりにくごぼうのあまからあげ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく とうふ ひじき	たまねぎ		
12月	平均	基準栄養量				650	27.6
		平均栄養量				668	26.9

- ◎ 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大アレルギー(卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに)に献立名後ろの【 】内に記載してあります。



・2日の「大豆ミートのマーボー豆腐」は女子栄養大学の学生さんが考えてくれました。
・今月の献立テーマは「東北地方の郷土料理」です。◎印の献立です。

