

令和7年10月予定献立表

日 期	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	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)
1 水	こもれびのピラフ【乳】	こめ むぎ あぶら バター	とりこく	ねぎ にんじん とうもろこし	642	28.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	ホキのこうそうやき【小食】	ノンエッグマヨネーズ パンこ	ホキ			
	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		
2 木	しらおかワリシチュー	じゃがいも あぶら こめこ	とりこく 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	683	27.7
	コッパパン【小食】	パン				
	牛乳【乳】		牛乳			
	やきそば【小食】	おゅうかゆん あぶら	ぶたにく	にんじん ビーマン もやし キャベツ		
3 金	ごまつきフランク	ごま	フランクフルト		647	17.5
	コンソメスープ	じゃがいも	ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ		
	ごはん	こめ				
	牛乳【乳】		牛乳			
6 月	さわらのやさいあんかけ	あぶら さとう でんぷん	さわか	たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく	703	28.3
	だいこんサラダ	ドレッシング		だいこん にんじん キャベツ		
	しらたまじり	しらたまだんご	ぶたにく	にんじん だいこん しめじ ごまつな		
	ごはん	こめ				
7 火	おやこに【餅】	あぶら さとう	とりこく たまご とうにゅう きつねあげ	たまねぎ	689	24.9
	ごまつなときのこのあえもの			ごまつな キャベツ えのきだけ しめじ		
	さつまじる	さつままいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん		
	みたらしだんご	みたらしだんご				
8 水	きなこあげパン【小食】	パン あぶら さとう	きなこ		629	24.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	えびしゅうまい【えび・小食】			えびしゅうまい		
	ナムル	ごまあぶら さとう		もやし にんじん ごまつな		
9 木	マーボーどうふ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく 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	662	26.8
	きつねうどん (じこなうどん)【小食】	じこなうどん	ぶたにく なると あぶらあげ	ごまつな にんじん ねぎ しいたけ		
	牛乳【乳】		牛乳			
	ウインナーのかきあげ【小食】	さつままいも こむぎこ あぶら	ウインナー	えだまめ たまねぎ		
10 金	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう キャベツ	673	21.4
	チキンカレー (むぎごはん)【小食】	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	とりこく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう		
	ジョア(ブルーベリー)【乳】		ジョア(ブルーベリー)			
	プロックリーの 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	プロックリー たまねぎ エリンギ とうもろこし		
14 火	ピクルス	さとう		だいこん きゅうり にんじん	618	25.3
	ぶたどん (ごはん)	こめ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ えのきだけ にんじん しらす		
	牛乳【乳】		牛乳			
	あつやきたまご【餅】		あつやきたまご			
15 水	ピリからみそしる		あつあげ みそ	だいこん はくさい ねぎ しめじ ほうれんそう はくさいキムチ	666	23.8
	しょうぱん【小食】 (チョコクリーム)	パン チョコクリーム				
	牛乳【乳】		牛乳			
	きのこグラタン【小食・乳】	マカロニ あぶら バター こむぎこ	とりこく 牛乳 チーズ	たまねぎ えだまめ しめじ えのきだけ しいたけ キャベツ きゅうり ぶたな プロックリー		
16 木	グリーンサラダ	ドレッシング			663	29.6
	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう		
	ひじきごはん	こめ さとう	とりこく ひじき	えだまめ にんじん		
	牛乳【乳】		牛乳			
16 木	アツフライ【小食】	あぶら	アツフライ		663	29.6
	もやしいため	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし		
	とうふのすましじる		かまぼこ とうふ	にんじん たけのこ だいこん ほうれんそう しめじ		
	ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			

- ◎ はしは、毎日持ってきてましょう。
- ◎ 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・乳・えび・かに・くるみ）については、献立名後ろの【 】内に記載しております。



		白岡市（小学校）						
日	曜日	献立名	かや無になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんばく質 (g)	
17	金	バターロール【小麦】	パン			633	30.2	
		牛乳【乳】		牛乳				
		とりのコーンフレークやき【小麦】	ノンエッグマヨネーズ パンにコーンフレーク	とりにく				
		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 きゅうり			
20	月	ポークストロガノフ【小麦】	あぶら ハヤシフレーク さとう	ぶたにく	エリンギ しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト	725	33.5	
		ごはん	こめ					
		牛乳【乳】		牛乳				
		にく/パオズ【小麦】		にく/パオズ				
21	火	チンジャオロースー	あぶら さとう こまあぶら でんぶ	ぶたにく	だいたのこ ビーマン にんにく	661	28.2	
		レンファンタン【卵】	こまあぶら でんぶ	とりにく たまご とうふ	にんじん こまつな とうもろこし			
		はちみつパン【小麦】	パン	牛乳				
		牛乳【乳】		牛乳				
22	水	レバーとポテトのオーロラ	じゃがいも あぶら さとう でんぶ	ぶたレバー		627	28.1	
		じゃこサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが ほうさい しめじ こまつな ねぎ にんじん			
		こまとうにゅうスープ	あぶら はるさめ こま	とりにく みそ とうにゅう				
		コーンピラフ【乳】	こめ バター	ラム	たまねぎ とうもろこし パセリ			
23	木	牛乳【乳】		牛乳		662	23.8	
		じゃのからレーマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ				
		ブロッコリーソテー	あぶら	ウインナー	ブロッコリー			
		ミネストローネ【小麦】	じゃがいも マカロニ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト パセリ			
24	金	タンメン（ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なんと	にんにく にんじん もやし ほうさい	667	30.3	
		牛乳【乳】		牛乳				
		まっちゃやわしパン【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			
		からうあえ	こまあぶら さとう こま	キャベツ にんじん もやし きゅうり				
27	月	ごはん	こめ	牛乳		665	22.3	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ささみのいそペフライ【小麦】	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく あおのり				
		じゃがいものきんぴら	じゃがいも こまあぶら さとう こま	さつまあげ	にんじん いんげん			
28	火	とんじり	さといも	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	646	28.9	
		ツイストパン【小麦】	パン	牛乳				
		牛乳【乳】		牛乳				
		いなかアゲツツ【小麦】	あぶら	いなかアゲツツ	こんにゃく キャベツ きゅうり			
29	水	こんにゃくサラダ	ドレッシング		にんじん たまねぎ しめじ パセリ	621	25.5	
		サーモンチャウダー【小麦・乳】	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン さけ 牛乳				
		あきたつぼりおむこ	こめ もちこめ くり さとう	とりにく	にんじん しめじ しょうが			
		牛乳【乳】		牛乳				
30	木	さばのしおやき		さば		687	30.5	
		こまつなのおためもの	あぶら	ウインナー	こまつな もやし			
		みぞけんちんじる		みそ とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく			
		こどもパン【小麦】	パン	牛乳				
31	金	牛乳【乳】		牛乳		633	22.1	
		ハンバーガーベキュウソース【乳】	バター さとう	ハンバーグ	たまねぎ			
		キャベツのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし			
		さつまだんこスープ	さつまいも でんぶ	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな			
31	金	ごはん	こめ	牛乳		650	27.6	
		牛乳【乳】		牛乳				
		とりのからあげ	でんぶ あぶら	とりにく	しょうが			
		ほうれんそうのこまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし			
31	金	ちくげんに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく ちくわ さつまあげ	にんじん だいたのこ こんにゃく だいこん	659	26.3	
		くらパン【小麦】	パン	牛乳				
		コービーミルク【乳】		コービーミルク				
		かぼちゃのチーズやき【乳】	バター	ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ パセリ			
31	金	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	633	22.1	
		トマトスープ	じゃがいも さとう	ウインナー	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし トマト			
						基準栄養量	650	27.6
						平均栄養量	659	26.3

基準米質量	650	27.6
平均米質量	659	26.3