

令和7年10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	かや類になるもの	血や肉になるもの			体の働きをとのえるもの
1	水	こもれびのピラフ【乳】	米 菜油 バター	鶏肉	ねぎ 人参 とうもろこし	795	34.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキの中華焼き【小麦】	ノンエッグマヨネーズ パン粉	ホキ			
2	木	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	808	32.3
		しらかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳	エリンギ えのきたけ 玉ねぎ 大根 カリフラワー ねぎ		
		コッペパン【小麦】	パン				
3	金	焼きそば【小麦】	中華めん 油	豚肉	人参 ピーマン もやし キャベツ	806	20.6
		ごま付きフランク	ごま	フランクフルト			
		コンソメスープ	じゃがいも	ハム	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ		
6	月	ごはん	米			858	33.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		納豆煮【卵】	油 砂糖	鶏肉 卵 豆乳 さつま揚げ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ えのきたけ しめじ		
7	火	さわらの野菜あんかけ	油 砂糖 でん粉	さわら	たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんにく	826	28.7
		大根サラダ	ドレッシング		大根 人参 キャベツ		
		白玉汁	白玉団子	豚肉	人参 大根 しめじ 小松菜		
8	水	ごはん	米			804	29.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		小松菜ときのこの和え物	油 砂糖	鶏肉 卵 豆乳 みそ	人参 こぼろ ねぎ 大根		
9	木	きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きなこ		850	32.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉団子の和風あん	じゃがいも	肉団子の和風あん	人参 キャベツ 大根 ブロッコリー とうもろこし		
10	金	ごはん	米			868	25.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		えびしゅうまい【えび・小麦】	ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ	人参 こぼろ ねぎ 大根		
11	土	ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜	883	36.7
		マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 みそ 豆腐	生薑 にんにく 人参 ねぎ しいたけ たけのこ		
		きつねうどん(地粉うどん)【小麦】	地粉うどん	豚肉 なたと 油揚げ	小松菜 人参 ねぎ しいたけ		
12	日	牛乳【乳】		牛乳		850	32.2
		ウインナーのかき揚げ【小麦】	さつまいも 小麦粉 油	ウインナー	枝豆 玉ねぎ		
		ほうれん草のソテー	油	ベーコン	ほうれん草 キャベツ		
13	月	チキンカレー(煮こはん)【小麦】	米 菜油 じゃがいも カレールウ	鶏肉	生薑 にんにく 人参 玉ねぎ ほうれん草	868	25.9
		ジョア(ブルーベリー)【乳】		ジョア(ブルーベリー)			
		ブロッコリーのツナマヨネーズ焼き【乳】	油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ チーズ	ブロッコリー 玉ねぎ エリンギ とうもろこし		
14	火	ピクルス	砂糖		大根 きゅうり 人参	773	30.1
		豚汁(こはん)	米 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ えのきたけ 人参 しらたき		
		豚汁【乳】		牛乳			
15	水	厚焼き餅【餅】		厚焼き餅		802	28.4
		ピリ辛みそ汁		厚揚げ みそ	大根 白菜 ねぎ しめじ ほうれん草 白菜キムチ		
		食パン【小麦】(チョコクリーム)	パン チョコクリーム				
16	木	牛乳【乳】		牛乳		785	34.4
		きのこグラタン【小麦・乳】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 枝豆 しめじ えのきたけ しいたけ		
		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			
17	金	春雨スープ	春雨	ベーコン	人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草	807	34.7
		ひじきごはん	米 砂糖	鶏肉 ひじき	枝豆 人参		
		牛乳【乳】		牛乳			
18	土	アジフライ【小麦】	油	アジフライ		790	31.7
		もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし		
		豆腐のすまし汁	かまぼこ 豆腐		人参 たけのこ 大根 ほうれん草 しめじ		
19	日	ヨーグルト【乳】		ヨーグルト		802	28.4
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
20	月	バターロール【小麦】	パン			869	38.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏のコーンフ레이크焼き【小麦】	ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフ레이크	鶏肉			
21	火	カラフルサラダ	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	826	34.1
		ポークストロガノフ【小麦】	油 ハヤシフ레이크 砂糖	豚肉	エリンギ しめじ 人参 玉ねぎ ブロッコリー にんにく トマト		
		ごはん	米				
22	水	肉パオズ【小麦】		肉パオズ		827	28.7
		チンジャオロース	油 砂糖 ごま油 でん粉	豚肉	たけのこ ピーマン こんにゃく		
		レンファンタン【卵】	ごま油 でん粉	鶏肉 卵 豆腐	人参 小松菜 とうもろこし		
23	木	はちみつパン【小麦】	パン			826	34.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラ	じゃがいも 油 砂糖 でん粉	豚レバー			
24	金	じゃがいもサラダ	ドレッシング		ちりめんじゃこ	776	33.5
		ごま豆腐スープ	油 醤油 ごま	鶏肉 みそ 豆腐	生薑 白菜 しめじ 小松菜 ねぎ 人参		
		コーンピラフ【乳】	米 バター	ハム	玉ねぎ とうもろこし パセリ		
25	土	牛乳【乳】		牛乳		827	28.7
		豚のカレーマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	豚			
		ブロッコリーソテー	油	ウインナー	ブロッコリー		
26	日	ミネストローネ【小麦】	じゃがいも マカロニ 油		ベーコン	827	28.7
		タンメン(中華麺)【小麦】	中華麺 油	豚肉 なたと	にんにく 人参 もやし 白菜 たら		
		牛乳【乳】		牛乳			
27	月	抹茶煎餅【小麦・乳】	ホットケーキミックス 甘豆	牛乳	抹茶	860	28.2
		華風和え	ごま油 砂糖 ごま		キャベツ 人参 もやし きゅうり		
		ごはん	米				
28	火	牛乳【乳】		牛乳		833	36.7
		ささみの照りフライ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	鶏肉 青のり			
		じゃがいものきんぴら	じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	さつま揚げ	人参 いんげん		
29	水	豚汁		里芋	豚肉 みそ	860	28.2
		ツイストパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
30	木	いかナゲット【小麦】	油		いかナゲット	807	34.7
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく キャベツ きゅうり		
		サーモンチャウダー【小麦・乳】	バター 小麦粉 じゃがいも	ベーコン 鮭 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ パセリ		
31	金	秋たつぷりおこわ	米 もち米 栗 砂糖	鶏肉	人参 しいたけ しめじ	790	31.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの塩焼き	油	ウインナー	小松菜 もやし		
1	土	小松菜の炒め物	油	みそ 鶏肉 豆腐	人参 こぼろ 大根 ねぎ こんにゃく	807	34.7
		子供パン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
2	日	ハンバーグステーキソース【乳】	バター 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ	790	31.7
		キャベツのソテー	油	ベーコン	キャベツ 人参 とうもろこし		
		さつま揚げスープ	さつまいも でん粉	鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜		
3	月	ごはん	米			853	36.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉のから揚げ	でん粉 油	鶏肉	生薑		
4	火	ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし	792	26.6
		筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	人参 たけのこ こんにゃく 大根		
		黒パン【小麦】	パン				
5	水	コービーミルク【乳】		コービーミルク		830	35.3
		かぼちゃのチーズ焼き【乳】	バター	ベーコン チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ		
		花菊揚げサラダ	ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー 人参			
6	木	トマトスープ	じゃがいも 砂糖	ウインナー	人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし トマト	820	31.5
		基準栄養量	830	35.3			
		平均栄養量	820	31.5			

- ◎ 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・乳・えび・かに・くるみ)については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。

