

令和7年5月予定献立表

日	曜日	献立名	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)
			カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	木	わかめいりグリーンピースごはん 牛乳【乳】 たらのごしきやき はなやさいサラダ しんたまねぎのみそしる	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ドレッシング じゃがいも	わかめごはんのもと 牛乳 たら みそ あぶらあげ とりにく たまねぎ こまつな にんじん	グリーンピース にんじん たまねぎ ビーマン とうもろこし フロッキー ケチャップ パン たまねぎ こまつな にんじん	639	27.0
2	金	ごはん 牛乳【乳】 ハンバーグおろしソース アスパラソテー【乳】 わかだけじる かしわもち	こめ さとう バター かしわもち	牛乳 ハンバーグ ベーコン わかめ かまぼこ	だいこん アスパラガス ケチャップ かつおぶし たまねぎ だけのこ だいこん えのきだけ にんじん みずな	695	25.6
7	水	はちみつパン【小麦】 牛乳【乳】 ブロックの ツナマヨネーズやき【乳】 ウインナーとほうれんそうのソテー ポークストロガノフ【乳・小麦】	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら バター ハヤシフレーク さとう	牛乳 まぐろ チーズ ウインナー ぶたにく なまクリーム	ブロック たまねぎ エリンギ とうもろこし ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ トマト にんにく	637	28.3
8	木	タンメン (ちゅうかめん)【小麦】 牛乳【乳】 まっちゃあさきむしパン【小麦・乳】 ナムル	ちゅうかめん あぶら ホットケーキミックス あまなっとう ごまあぶら さとう	ぶたにく なんと 牛乳 牛乳 まっちゃ もやし にんじん こまつな	にんにく にんじん もやし くら キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	665	24.6
9	金	ひじきごはん 牛乳【乳】 あじフライ【小麦】 コーンサラダ とんじり	こめ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも	とりにく ひじき 牛乳 あじフライ ぶたにく みそ	えだまめ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん しめじ にんにく ねぎ	645	27.5
12	月	ごはん 牛乳【乳】 あつやきたまご【卵】 かふうあえ あつあげとぶたにくのみそいため	こめ ごまあぶら さとう ごま さとう	あつやきたまご ぶたにく あつあげ みそ	こまつな にんじん もやし きゅうり しょうが たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん しいたけ	645	29.1
13	火	くるパン【小麦】 牛乳【乳】 フィッシュアンドチップス かいそうサラダ コーンポタージュ【小麦・乳】	パン でんぶ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング じゃがいも こむぎこ パター あぶら	牛乳 ホキ わかめ 牛乳 なまクリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	706	23.4
14	水	ポークカレー (むぎごはん)【小麦】 牛乳【乳】 とりにくのマーマレードやき てづくりふくじんづけ	むぎ こめ あぶら じゃがいも カレールー あぶら マーマレード さとう	ぶたにく 牛乳 とりにく だいこん きゅうり れんこん しょうが	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ぶたにく	651	27.5
15	木	こどもパン【小麦】 牛乳【乳】 メンチカツ【小麦】 キャベツのソテー【乳】 じゃがだんごスープ ヨーグルト	パン あぶら バター じゃがいも でんぶ ヨーグルト	牛乳 メンチカツ キャベツ にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	とりにく とうふ にんじん たまねぎ こまつな	685	24.5
16	金	ごはん 牛乳【乳】 さばのみそやき いんげんのソテー けんちんじり	こめ さとう あぶら	牛乳 さば みそ ベーコン とうふ あぶらあげ	しょうが いんげん とうもろこし ごぼう にんじん ねぎ だいこん にんにく しいたけ チンゲンサイ	645	25.8
19	月	ココアあげパン【小麦】 牛乳【乳】 ポイルウインナー ワンタンスープ【小麦】	パン あぶら ココア さとう かしわもち ポイルウインナー ワンタンのかわ	牛乳 ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しいたけ くら	658	25.4

白岡市（小学校）							
日	曜日	献立名	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)
			カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
20	火	ごはん 牛乳【乳】 にくパオズ【小麦】 ちゅうかきゅうり マボーどうふ	こめ 牛乳 にくパオズ さとう こまあぶら あぶら さとう でんぶ	牛乳 にくパオズ さとう ぶたにく みそ とうふ	きゅうり だいこん しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ だけのこ	637	27.2
21	水	バターロール【小麦】 牛乳【乳】 ホキのトマトソースかけ こんぱくサラダ はなやさいのクリームシチュー 【小麦・乳】	パン 牛乳 ホキ ドレッシング あぶら バター こむぎこ じゃがいも	牛乳 ホキ でんぶ あぶら こむぎこ さとう たまねぎ ぶたにく 牛乳	たまねぎ ビーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー しめじ	660	25.6
22	木	きつねうどん (じごなうどん)【小麦】 牛乳【乳】 そらまめのかきあげ【小麦】 キャベツのおひたし	じごなうどん 牛乳 こむぎこ あぶら かつおぶし	ぶたにく なんと あぶらあげ 牛乳 ちくわ キャベツ にんじん	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ そらまめ ごぼう たまねぎ とうもろこし	626	27.3
23	金	カレーピラフ 牛乳【乳】 ベーコンオムレツ【卵・乳】 おんやさい にくだんごとビーフンのスープ	こめ あぶら 牛乳 たまご とうにゅう チーズ ベーコン ドレッシング ビーフン	ハム 牛乳 たまご ぶたにく なんと にくだんご	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ しいたけ キャベツ	626	29.2
26	月	しゃぶパン【小麦】 牛乳【乳】 メープルジャム メープルジャム 牛乳【乳】 かぼちゃのミートソースグラタン 【小麦・乳】 グリーンサラダ アルファベットスープ【小麦】	パン 牛乳 メープルジャム メープルジャム 牛乳 あぶら バター こむぎこ ドレッシング マカロニ	牛乳 メープルジャム 牛乳 あぶら ぶたにく ぶたにく 牛乳 チーズ キャベツ きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	636	24.9
27	火	こまつなごはん 牛乳【乳】 とりにくからあげの はるやさいのごまあえ しらたまじり	こめ あぶら ごま 牛乳 とりにく ごま さとう ぶたにく	でんぶ あぶら ごま ぶたにく にんじん だいこん しめじ ほうれんそう	しょうが キャベツ いんげん にんじん にんじん だいこん しめじ ほうれんそう	662	29.5
28	水	コッパン【小麦】 牛乳【乳】 やきそば【小麦】 にくだんごのわふうソースかけ フルーツポンチ	パン 牛乳 ちゅうかめん あぶら さとう ゼリー	牛乳 ぶたにく にんだんご	にんじん ビーマン もやし キャベツ なつみかん パインアップル もも	681	25.3
29	木	ごはん 牛乳【乳】 さかなのごまからめ こんにゃくソテー しらたまじり【卵】	こめ でんぶ あぶら さとう ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 さかな ぶたにく たまご みそ	きゅうり こんにゃく にんじん とうもろこし こまつな しょうが くら にんじん だけのこ	671	26.4
30	金	ぶたキムチどん (ごはん) 牛乳【乳】 えびしゅうまい【小麦・えび】 はるさめスープ	こめ 牛乳 えびしゅうまい ベーコン	ぶたにく 牛乳 えびしゅうまい にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	にんにく にんじん たまねぎ くら こんにゃく だけのこ はくさいキムチ	614	23.5
基準栄養量						650	27.6
平均栄養量						654	26.4

- ◎ はしは、毎日持ってきてください。
◎ 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。
◎ 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
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。

