

令和8年1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	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		
14	水	きなこあげパン【小麦】	パン あぶら さとう	きなこ		652	23.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		プロッコリーのツナマヨネーズのため	ノンエッグマヨネーズ あぶら	まぐろ	プロッコリー たまねぎ エリンギ とうもろこし		
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん だいこん はくさい いんげん		
15	木	ごはん	こめ			610	28.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらのごまみそかけ	さとう ごま	さわら みそ	しょうが		
		はくさいのおひだし		かつおぶし	はくさい にんじん		
おでん【小麦】	じゃがいも	あつあげ さつまあげ ちくわ	だいこん にんじん こんにゃく				
16	金	キムタクごはん	こめ ねぎ ごまあぶら こま	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん ねぎ	622	20.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		はるまき【小麦】	あぶら	はるまき			
		ちゅうかあえ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし		
ちゅうかコンスープ【卵】	でんぷん	たまご とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし				
19	月	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		644	28.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりにくのレモンソースかけ	でんぷん あぶら さとう	とりにく	レモン		
		にあい	さとう ごまあぶら	あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ こんにゃく いんげん		
どさんこじる	あぶら じゃがいも マーガリン	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ				
20	火	くろパン【小麦】	パン			607	22.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		チキングラタン【乳・小麦】	マカロニ あぶら マーガリン こめこ	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん		
		ほうれんそうのソテー	あぶら		もやし とうもろこし ほうれんそう		
ミネストローネ	じゃがいも あぶら	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ				
21	水	ごはん	こめ			647	26.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくさやき【卵】	あぶら さとう	たまご とりにく とうもろこし	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
		ごもくきんぴら	ごまあぶら さとう		にんじん ごぼう れんこん こんにゃく		
みそけんちんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ				

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	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		
22	木	サンマーメン(ちゅうかめん)【小麦】	ちゅうかめん あぶら でんぷん	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし メンマ ねぎ	623	29.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		コーンむし	ごまあぶら でんぷん	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが とうもろこし		
		プロッコリーサラダ	ドレッシング		プロッコリー キャベツ だいこん にんじん		
23	金	ごはん	こめ			607	27.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのしおやき		さば			
		ひじきのにも【小麦】	あぶら さとう	ひじき ちくわ あぶらあげ	にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ		
すいとんじる【小麦】	ごむぎこ でんぷん	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな				
26	月	こめれびのピラフ	こめ ねぎ あぶら	とりにく	ねぎ にんじん とうもろこし	608	27.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりにくのごまやき	ごま	とりにく	しょうが		
		だいこんサラダ	ドレッシング		だいこん にんじん きゅうり		
はくさいのクリームシチュー【乳】	じゃがいも あぶら マーガリン こめこ	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい しめじ				
27	火	こどもパン【小麦】	パン			614	23.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		フィッシュアンドチップス	でんぷん あぶら じゃがいも さとう	たら			
		キャベツのソテー	あぶら		キャベツ にんじん もやし		
コンソメスープ【小麦】	じゃがいも マカロニ	とりにく	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし				
28	水	チキンカレー【小麦】(むぎごはん)	こめ ねぎ あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	636	22.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		ミートオムレツ【卵・小麦】		ミートオムレツ			
		ちゅうかサラダ	ドレッシング		もやし にんじん きゅうり		
29	木	ごはん	こめ			617	25.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		まつかぜやき【小麦】	パンこ	ぶたにく とりにく とうもろこし	たまねぎ		
		ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
とんじる	じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ				
30	金	ごはん	こめ			664	28.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		ヤンニョムチキン	でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう	とりにく	にんにく		
		いそかサラダ	ドレッシング	のり	もやし きゅうり はくさい		
レンファンタン【卵】	はるさめ ごまあぶら でんぷん	たまご とうもろこし	にんじん とうもろこし				

基準栄養量	650	27.6
平均栄養量	627	25.8

- ◎ 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。
- ◎ 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・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。



1月24~30日は
学校給食週間
です