

令和8年1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	きなご揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きなこ		743	25.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		プロッコリーのツナマヨネーズ炒め	ノンエッグマヨネーズ 油	まぐろ	プロッコリー 玉ねぎ 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 大根 白菜 いんげん		
15	木	ごはん	米			758	29.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏つくね団子【小麦】		鶏つくね団子			
		白菜のおひたし		かつお節	白菜 にんじん		
おでん【小麦】	じゃがいも	厚揚げ ちくわ	大根 にんじん こんにゃく				
16	金	キムタクご飯	米 麦 ごま油 ごま	豚肉	白菜キムチ たくあん ねぎ	794	25.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		香巻き【小麦】	油	香巻き			
		中華和え	春雨 砂糖 ごま油		にんじん きゅうり もやし		
中華コーンスープ【卵】	でんぷん	卵 鶏肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし				
19	月	わかめご飯	米	わかめご飯の素		811	33.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のレモンソースかけ	でんぷん 油 砂糖	鶏肉	レモン		
		黒合い	砂糖 ごま油	油揚げ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ こんにゃく いんげん		
どさんこ汁	油 じゃがいも マーガリン	豚肉 みそ	もやし 玉ねぎ にんじん とうもろこし ねぎ				
20	火	黒パン【小麦】	パン			775	27.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		チキングラタン【乳・小麦】	マカロニ 油 マーガリン 米粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん		
		ほうれんそうのソテー	油		もやし とうもろこし ほうれんそう		
ミネストローネ	油	ウインナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく トマト パセリ				
21	水	ごはん	米			825	33.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		千草焼【卵】	油 砂糖	卵 鶏肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう		
		五目きんぴら	ごま油 砂糖		にんじん ごぼう れんこん こんにゃく		
みそけんちん汁	油 じゃがいも	豚肉 厚揚げ みそ	大根 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（中華麺）【小麦】	中華麺 油 でんぷん	豚肉	しょうが にんにく にんじん 白菜 もやし メンマ ねぎ	802	37.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		コーン煮し	ごま油 でんぷん	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 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 大根 にんじん		
23	金	ごはん	米			768	33.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの塩焼き		さば			
		ひじきの煮物【小麦】	油 砂糖	ひじき ちくわ 油揚げ	にんじん しいたけ こんにゃく 枝豆		
ずいどん汁【小麦】	小麦粉 でんぷん	豚肉 みそ	ごぼう にんじん 大根 しめじ 小松菜				
26	月	こめぴのピラフ	米 麦 油	鶏肉	ねぎ にんじん とうもろこし	772	34.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のごま焼き	ごま	鶏肉	しょうが		
		大根サラダ	ドレッシング		大根 にんじん きゅうり		
白菜のクリームシチュー【乳】	じゃがいも 油 マーガリン 米粉	豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ				
27	火	こどもパン【小麦】	パン			777	28.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		フィッシュアンドチップス	でんぷん 油 じゃがいも 砂糖	たら			
		キャベツのソテー	油		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	鶏肉	にんじん 玉ねぎ パセリ とうもろこし				
28	水	チキンカレー【小麦】（麦ごはん）	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	鶏肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	808	27.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		ミートオムレツ【卵・小麦】		ミートオムレツ			
		中華サラダ	ドレッシング		もやし にんじん きゅうり		
29	木	ごはん	米			779	30.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		松風焼き【小麦】	パン粉	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ		
		ほうれんそうのごま和え	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし にんじん		
豚汁	じゃがいも	豚肉 油揚げ みそ	大根 にんじん ねぎ				
30	金	ごはん	米			818	32.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		ヤンニョムチキン	でんぷん 油 ごま ごま油 砂糖	鶏肉	にんにく		
		味噌サラダ	ドレッシング	のり	もやし きゅうり 白菜		
レンファンタン【卵】	春雨 ごま油 でんぷん	卵 豆腐	にんじん とうもろこし				

基準栄養量	830	35.3
平均栄養量	787	30.8

- ◎ 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大アレルゲン（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。

