

令和8年2月予定献立表

白岡市(小学校)

日	曜日	主な材料とその働き(アレルギー含む)				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		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		
2月		くらパン【小麦】	パン			621	26.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		じゃがいものミートソース グラタン【小麦・乳】	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	とりにく ぶたにく 牛乳 チーズ	たまねぎ		
		グリーンサラダ	ドレッシング	キャベツ もやし ブロッコリー			
		チンゲンサイのスープ	はるさめ	とりにく とうふ	チンゲンサイ にんじん だいこん		
3月	火	ごはん	こめ			653	32.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		いわしのうめ		いわしのうめ			
		なっとうみそ	あぶら さとう	なっとう ぶたにく みそ	ねぎ		
		すましじる	じゃがいも	とりにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ こまつな		
		ふくまめ					
4月	水	しゃくパン【小麦】 (いちごジャム)	パン いちごジャム			651	27.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		ささみのこらみフライ【小麦】	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく	にんにく		
		ポトポトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		とうもろこし えだまめ		
		ミネストローネ【小麦】	あぶら マカロニ	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく トマト		
5月	木	ごはん	こめ			603	24.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポークしゅうまい【小麦】	こまあぶら さとう こま		しゅうまい		
		かふうあえ		キャベツ にんじん もやし			
		はっほうさい【小麦】	でんぶん	ぶたにく ちくわ	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが		
6月	金	ごはん	こめ			645	19.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		あじのごまがらめ	でんぶん あぶら さとう こま	あじ			
		あつあけのチャンプルー	あぶら こまあぶら	ぶたにく あつあけ	チンゲンサイ にんじん もやし		
		だいこんのみそしる		みそ とうふ	キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな		
9月		わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		662	24.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		あつやきたまご【卵】		あつやきたまご			
		ほうれんそうのごまあえ	こま さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
		なごやふうみそおでん【小麦】	じゃがいも ちくわぶ	さつまあげ ちくわ あつあけ みそ	だいこん にんじん こんにゃく		
10月	火	ごはん	こめ			613	20.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		たらのチリソース	あぶら でんぶん さとう	たら	たまねぎ		
		ぶたにくとかぼのちゅうかいため	あぶら	ぶたにく	にんにく かぼ にんじん とうもろこし		
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンのかわ	とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ		
12月	木	カレーなんばん (しごなうどん)【小麦】	しごなうどん カレーフレーク でんぶん	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
		牛乳【乳】		牛乳			
		がね【小麦】	こむぎこ さとう さつまいも あぶら	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん こぼう		
		キャベツのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ とうもろこし		
13月	金	ウインナーピラフ	こめ あぶら	ウインナー	たまねぎ とうもろこし		
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグデミグラスソース【小麦】	デミグラスソース	ハンバーグ			
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		キャベツ もやし こんにゃく		
		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	とりにく	はくさい にんじん たまねぎ		
		チョコプリン	チョコプリン				

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	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		
16月		ひじきごはん	こめ さとう	とりにく ひじき	えだまめ にんじん	619	23.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		ミートコロッケ【小麦】	あぶら	ミートコロッケ			
		ウインナーとこまつなのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし		
		けんちんじる		とりにく	だいこん にんじん こんにゃく しめじ ねぎ ほうれんそう		
17月	火	ごはん	こめ			652	27.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくさやき【卵】	あぶら さとう	たまご とうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
		ナムル	こまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな		
		こまなべ	あぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい はくさいキムチ こんにゃく		
18月	水	こどもパン【小麦】	パン			615	24.2
		ジュア【乳】		ジュア			
		とりとポテトのオーロラ	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	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 にんじん とうもろこし		
		はくさいのクリーム スープ【乳・小麦】	あぶら マーガリン こむぎこ	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい しめじ		
19月	木	ごはん	こめ			637	21.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのぶんかぼし		さば			
		けいちゃん	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	とりにく みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ		
		のっぺいじる	さといも でんぶん	とりにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ こまつな		
20月	金	コッパパン【小麦】	パン			711	21.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		やきそば【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん ビーマン もやし キャベツ		
		ウインナーのなんごあけ【小麦】	ホットケーキミックス こま あぶら	ウインナー			
		フルーツポンチ	こんにゃくゼリー さとう		パイナップル もも		
24月	火	まっちゃんこあげ【小麦】	パン あぶら さとう	きなこ	まっちゃん	677	28.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくだんごわらうソース【小麦】		にくだんご			
		チリコンカン	あぶら ひよこまめ じゃがいも さとう	ぶたにく とりにく だいす	にんにく にんじん たまねぎ		
25月	水	とうきびめし	こめ さとう こまあぶら		とうもろこし たまねぎ しめじ	640	29.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		たらのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	たら			
		さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
		ちくせんに【小麦】	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 たけのこ だいこん こんにゃく		
26月	木	みそバターラーメン (ちゅうかめん) 【小麦・乳】	ちゅうかめん あぶら バター	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ	711	24.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		いももち	じゃがいも でんぶん あぶら さとう				
		ブロッコリーのいたためもの	ノンエッグマヨネーズ	ウインナー	にんにく ブロッコリー		
27月	金	ポークカレー(むぎごはん) 【小麦】	こめ むぎ あぶら カレールウ じゃがいも	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	626	21.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ブレンオムレツ【卵】		ブレンオムレツ			
		ふくじんづけ	さとう		だいこん きゅうり れんこん しょうが		

- ◎ 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。



基準栄養量	650	27.6
平均栄養量	648	24.9