

令和8年6月予定献立表

日	曜	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	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の働きをととのえるもの		
1	月	しらなしパン【小麦】 牛乳【乳】 チキンナゲット【小麦】 こんにゃくサラダ ベーコンチャウダー【小麦・乳】	パン ドレッシング バター こむぎこ じゃがいも	牛乳 チキンナゲット ベーコン 牛乳	こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	677	23.0
2	火	ごはん 牛乳【乳】 さわらのたつたあげ きゅうりのさっぱりづけ しんじやがのそぼろに	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら でんぶん	牛乳 さくら きゅうり きゅうり さつまあげ ぶたにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	681	27.5
3	水	きりぼしだいこんの力レーそぼろ とん【小麦】（むぎこはん） 牛乳【乳】 ウインナーオムレツ【卵】 ピクルス	こめ むぎ あぶら カレールウ こむぎこはん さとう	ぶたにく 牛乳 たまご とうにゅう ウインナー だいこん きゅうり にんじん	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ いんげん にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー だいこん きゅうり にんじん	678	30.2
4	木	はつげんまいいり かみかみごはん 牛乳【乳】 てづくりイカフライ【小麦】 ほうれんそうのごまあえ あつあげとキャベツのみそしる バックごさかな	こめ はつげんまい さとう こむぎこ パンに あぶら こま さとう	とりにく あぶらあげ 牛乳 いり あつあげ みそ かたくちいわし	にんじん ごぼう こんにゃく ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ きぬさや	659	33.4
5	金	こどもパン【小麦】 牛乳【乳】 ハンバーグバーベキューソース ホットポテト アルファベットスープ【小麦】	パン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	632	24.3
8	月	きなこあげパン【小麦】 牛乳【乳】 ちやしとハムのサラダ チリコンカン	パン あぶら さとう ドレッシング あぶら ひよこまめ じゃがいも さとう	牛乳 ハム ぶたにく ベーコン だいず	ちやし きゅうり にんじん にんにく にんじん たまねぎ	701	28.1
9	火	ピピンバ（むぎこはん） 牛乳【乳】 あつやきたまご【卵・小麦】 ごまとうにゅうスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら あぶら ごま	ぶたにく 牛乳 とりにく みそ とうにゅう	ちやし にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう にんにく はくさいキムチ しょうが ぶなしめじ キャベツ こまつな ねぎ	696	30.2
10	水	わかめごはん 牛乳【乳】 とりのからあげ カラフルソテー じゃがいものみそしる	こめ でんぶん あぶら あぶら じゃがいも	わかめごはんのもと 牛乳 とりにく みそ あぶらあげ	しょうが えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	624	25.5
11	木	しょうゆラーメン【小麦】 （ちゅうかめん） 牛乳【乳】 にくまん【小麦】 かろうあえ ビーチゼリー	ちゅうかめん あぶら こめ ごまあぶら さとう ごま ビーチゼリー	牛乳 にくまん キャベツ にんじん もやし きゅうり	しょうが にんにく たまねぎ もやし メンマ ねぎ にんにく	665	24.7
12	金	ごはん 牛乳【乳】 きしめしおやき しらおからうごにささいだめ にらたまじる【卵】 くらパン【小麦】	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも パン	牛乳 さば さつまあげ たまご みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう いんげん にら にんじん だけのこ	642	23.9
15	月	しーパードボットのオーロラ はなやさいがらダ チンゲンサイのスープ	でんぶん あぶら さとう じゃがいも ドレッシング はるさめ	ぶたしーパ さつまあげ とりにく とうもろ	ブロッコリー カリフラワー にんじん チンゲンサイ にんじん たまねぎ	624	24.2
16	火	ぶたどん （むぎこはん） 牛乳【乳】 ひややっこ さつまじる	こめ むぎ あぶら さとう 牛乳 ひややっこ	ぶたにく 牛乳 とりにく みそ	たまねぎ えのきだけ にんじん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ だいこん	633	27.1

白岡市（小学校）							
日	曜	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	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の働きをととのえるもの		
17	水	コッパパン【小麦】 牛乳【乳】 やきそば【小麦】 フランクフルトのてっぱんやき フルーツポンチ	パン ぶたにく さとう ぜりー	牛乳 ぶたにく さとう ぜりー	にんじん ビーマン もやし キャベツ みかんパイナップル もも	679	26.0
18	木	ごはん 牛乳【乳】 しろうみかなつライ【小麦】 チンジャオロース ピリからスープ	こめ あぶら あぶら さとう ごまあぶら でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 ホキフライ ぶたにく ぶたにく あつあげ わかめ	しょうが にんにく ビーマン もやし にんにく しょうが にんにく しめじ だいこん とうもろこし キャベツ	699	30.6
19	金	ツイストパン【小麦】 牛乳【乳】 とりのコンフレックやき 【小麦・乳】 コンサダ しらおかわりシチュー	パン 牛乳 とりのコンフレックやき ドレッシング じゃがいも あぶら こめこ	牛乳 ノンエッグマヨネーズ コンフレック パンに ぶたにく チーズ ぶたにく とうにゅう	とうもろこし キャベツ にんじん エリンギ えのきだけ たまねぎ だいこん カリフラワー ねぎ	612	28.1
22	月	ごはん 牛乳【乳】 あじのなんばんソース さんしょくあえ あぶららととうがんのにもの 【小麦】	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さとう じゃがいも あぶらみ さとう	牛乳 あじ さとう とりにく	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん にんじん たまねぎ とうが んにゃく チンゲンサイ	644	27.1
23	火	ごはん 牛乳【乳】 ポークしゅうまい【小麦】 ナムル マーボーなす	こめ ごまあぶら さとう あぶら さとう でんぶん	牛乳 しゅうまい ぶたにく みそ あつあげ	ちやし きゅうり こまつな なす しょうが にんにく ねぎ しめじ だけのこ	645	24.8
24	水	はちみつパン【小麦】 牛乳【乳】 しらおかのねぎチキングラタン 【小麦・乳】 ウインナーとほうれんそうのソテー レタスとトマトのスープ【卵】	パン マカロニ あぶら パター こむぎこ あぶら でんぶん	牛乳 とりにく 牛乳 チーズ ウインナー ハム たまご	たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう もやし レタス たまねぎ トマト	664	26.2
25	木	カレーなんばん【小麦】 （じごなうどん） 牛乳【乳】 ポテトのガーリックソテー ゆでとうもろこし	じごなうどん カレールウ でんぶん あぶら じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく なんと 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく たまねぎ とうもろこし	635	24.4
26	金	こもねのピラフ 牛乳【乳】 さけのマヨネーズやき アスパラソテー スコッチブロス	こめ むぎ あぶら あぶら いんげんまめ じゃがいも おしむぎ あぶら	牛乳 さけ ウインナー とりにく ベーコン	ねぎ にんじん とうもろこし アスパラガス キャベツ たまねぎ セロリ にんじん だいこん	664	30.8
29	月	ごはん 牛乳【乳】 しらとろフィッシュ わかめとじゃこのつくだに とんじり おずまんじゅう	こめ でんぶん あぶら さとう さとう ごま あぶら じゃがいも おずまんじゅう	牛乳 ホキ わかめ しらす ぶたにく みそ	しょうが ぶなしめじ トマト しそ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ	676	28.0
30	火	ロールパン【小麦】 牛乳【乳】 かぼちゃのチーズやき【乳】 はるさめがらダ ミネストローネ【小麦】	パン あぶら はるさめ ドレッシング じゃがいも あぶら マカロニ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんじん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト パセリ	629	21.2
						基準栄養量	660 27.6
						平均栄養量	657 26.8

- ◎ 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。
 ◎ 8大アレルゲン（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに）については、
 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。

