

令和8年6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)
			かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	月	しらなしパン【小麦】	パン			848	28.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		チキンナゲット【小麦】③		チキンナゲット			
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく キャベツ きゅうり		
2	火	ベーコンチャウダー【小麦・乳】	バター 小麦粉 じゃがいも	ベーコン 牛乳	人參 玉ねぎ パセリ	850	33.0
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらの竜田揚げ	でん粉 油	さわら	生薑		
3	水	きゅうりのさっぱり漬け	砂糖		キャベツ きゅうり	867	36.0
		新じゃがのそぼろ煮	じゃがいも 油 でん粉	さつま揚げ 豚肉	人參 玉ねぎ 生薑 枝豆		
		切干大根のカレーそばろ片【小麦】 （煮ごはん）	米 麦 油 カレールウ	豚肉	切干大根 人參 玉ねぎ いんげん にんにく 生薑		
		牛乳【乳】		牛乳			
4	木	ウインナーオムレツ【卵】		卵 豆乳 ウインナー	玉ねぎ ブロッコリー	822	39.2
		ピクルス	砂糖		大根 きゅうり 人參		
		発芽玄米入りかみかみごはん	米 発芽玄米 砂糖	鶏肉 油揚げ	人參 ごぼう こんにゃく		
		牛乳【乳】		牛乳			
5	金	手作りイカフライ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	いか		805	30.2
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし		
		厚揚げとキャベツのみそ汁		厚揚げ みそ	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 絹さや		
		パック小魚			かたくちいわし		
6	土	子供パン【小麦】	パン			863	33.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグバーベキューソース	油 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ		
		ホットポテト	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		人參 枝豆 とうもろこし		
7	日	アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	ベーコン	キャベツ 人參 玉ねぎ パセリ	872	35.2
		きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きなこ			
		牛乳【乳】		牛乳			
		もやしとハムのサラダ	ドレッシング	ハム	もやし きゅうり 人參		
8	月	チリコンカン	油 ひよこ豆 じゃがいも 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆	にんにく 人參 玉ねぎ	778	30.1
		ピピンパ（煮ごはん）	米 麦 ごま油 砂糖 油	豚肉	もやし 人參 大根 こんにゃく ほうれん草 にんにく 白菜キムチ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		厚揚げとキャベツのみそ汁		厚揚げ みそ	生薑 ぶなしめじ キャベツ 小松菜		
9	火	ごま豆腐スープ	油 ごま	鶏肉 みそ 豆乳	生薑 ぶなしめじ キャベツ 小松菜	816	29.2
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏の唐揚げ②	でん粉 油	鶏肉	生薑		
10	水	カラフルソテー	油		枝豆 キャベツ 人參 とうもろこし	812	36.6
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ 塩揚げ	玉ねぎ 小松菜		
		しょうゆラーメン【小麦】 （中華麺）	中華麺 油	豚肉 わかめ	生薑 にんにく 玉ねぎ もやし メンマ ねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
11	木	肉まん【小麦】		肉まん		798	29.3
		麻婆和え	ごま油 砂糖 ごま		キャベツ 人參 もやし きゅうり		
		ピーチゼリー	ピーチゼリー				
		ごはん	米				
12	金	牛乳【乳】		牛乳		805	28.5
		さばの塩焼き		さば			
		白濁風ごにささめ	ごま油 砂糖	さつま揚げ	人參 ごぼう いんげん		
		にら玉汁【卵】	じゃがいも	卵 みそ	にら 人參 だけのこ		
13	土	黒パン【小麦】	パン			785	29.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラ	でん粉 油 砂糖 じゃがいも	豚レバー			
		花野菜サラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー 人參		
14	日	チンゲンサイのスープ	春雨	鶏肉 豆腐	チンゲンサイ 人參 玉ねぎ	805	31.7
		豚丼（煮ごはん）	米 麦 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ えのきだけ 人參 こんにゃく		
		牛乳【乳】		牛乳			
		冷やっこ		冷やっこ			
15	月	さつま汁	さつま汁	鶏肉 みそ	人參 ごぼう ねぎ 大根	830	35.3
16	火					819	32.0

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)
			かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
17	水	コッパパン【小麦】	パン			802	30.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		焼きそば【小麦】	中華麺 油	豚肉	人參 ビーマン もやし キャベツ		
		フランクフルトの鉄板焼き		フランクフルト			
18	木	フルーツポンチ	砂糖 ゼリー		みかん バイナップル 桃	841	34.8
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
		白身魚フライ【小麦】	油	ホキフライ			
19	金	チンジャオロース	油 砂糖 ごま油 でん粉	豚肉	たけのこ 人參 ビーマン もやし こんにゃく	766	34.4
		ピリ辛スープ	油 春雨 ごま油	豚肉 厚揚げ わかめ	生薑 にんにく しいたけ 大根 とうもろこし キャベツ		
		ツイストパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
20	土	鶏のコーンフレーク焼き【小麦・乳】		ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉	鶏肉 チーズ	802	32.8
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ 人參		
		しらおかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳	エリンギ えのきだけ 玉ねぎ 大根 カリフラワー ねぎ		
		ごはん	米				
21	日	牛乳【乳】		牛乳		823	30.7
		あじの南蛮ソース	でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	あじ	ねぎ にんにく 生薑		
		三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし 人參		
		油揚げと冬瓜の煮物【小麦】	じゃがいも 油揚げ 砂糖	鶏肉	人參 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく チンゲンサイ		
22	月	ごはん	米			831	31.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		はちみつパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
23	火	白濁のねぎチキングラタン【小麦・乳】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ねぎ 人參	816	29.2
		ワインナーとほうれん草のソテー	油	ワインナー	ほうれん草 もやし		
		レタスとトマトのスープ【卵】	でん粉	ハム 卵	レタス 玉ねぎ トマト		
		カレー南蛮【小麦】（地粉うどん）	地粉うどん カレールウ でん粉	豚肉 なんと	人參 玉ねぎ しいたけ ほうれん草		
24	水	牛乳【乳】		牛乳		812	36.6
		ポテトのガーリックソテー	油 じゃがいも 砂糖	ベーコン	にんにく 玉ねぎ		
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
		こもれびのピラフ	米 麦 油	鶏肉	ねぎ 人參 とうもろこし		
25	木	牛乳【乳】		牛乳		825	33.4
		鮭のマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ			
		アスパラソテー	あぶら	ワインナー	アスパラガス キャベツ		
		スコッチブロス	いんげん豆 じゃがいも 押し麦 油	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ セロリ 人參 大根		
26	金	ごはん	米			794	25.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		しらたまフィッシュ	でん粉 油 砂糖	ホキ	生薑 ぶなしめじ トマト しそ		
		わかめとじゃこの佃煮	砂糖 ごま	わかめ しらす			
27	土	豚汁	油 じゃがいも	豚肉 みそ	ごぼう 大根 人參 こんにゃく ぶなしめじ ねぎ	805	31.7
		水まんじゅう	水まんじゅう				
		ロールパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
28	日	かぼちゃのチーズ焼き【乳】	油	ベーコン チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	830	35.3
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング		人參 きゅうり キャベツ		
		ミネストローネ【小麦】	じゃがいも 油 マカロニ	ワインナー	人參 玉ねぎ しいたけ にんにく トマト パセリ		
29	月					819	32.0
30	火					805	31.7

白岡市（中学校）

- ◎ はしは、毎日持ってきてましよう。
- ◎ 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大アレルギー（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。

