

令和8年3月予定献立表

白岡市(小学校)

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)
			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		
2	月	メロンパン【小麦】	パン			628	30.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりのコーンフレークやき【小麦】	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パンこ	とりにく			
		フロッコリソーテー	あぶら	ベーコン	フロッコリー とうもろこし		
		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		
3	火	ちらしずし【卵】	こめ さとう	たまご	しいたけ れんこん にんじん ごぼう いんげん	620	25.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		あじフライ【小麦】	あぶら	あじフライ			
		さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
		すましじる		わかめ かまぼこ	にんじん だけのこ はくさい ごまつな しめじ		
		ひなあられ	ひなあられ				
4	水	ごぼん	こめ			653	25.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグバーベキューソース【乳】	バター さとう	ハンバーグ	たまねぎ		
		こんにゃくソーテー	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	こんにゃく にんじん とうもろこし ごまつな しょうが		
		かきたまじる【卵】	でんぷん	とうふ たまご	にんじん ほうれんそう		
5	木	わかめごぼん	こめ	わかめごぼんのもと		636	26.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりのからあげ㊟	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが		
		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		
		キャベツのみそじる	じゃがいも	みそ あぶらあげ とうふ	たまねぎ キャベツ		
6	金	バターロール【小麦】	パン			633	24.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン【小麦・乳】	マカロニ あぶら パター ごむぎこ	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ えだまめ		
		カラフルサラダ	ドレッシング		キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり		
		ミネストローネ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ		
9	月	ごぼん	こめ			645	29.1
		コービーミルク【乳】		コービーミルク			
		さばのみそやき	さとう	さば みそ	しょうが		
		いそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		
		とんじる	あぶら さといも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		

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)	
			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			
10	火	さとうあげパン【小麦】	パン あぶら さとう			661	23.7	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ツナサラダ		ドレッシング	まくろ			にんじん きゅうり キャベツ
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず	ぶたにく ベーコン			たまねぎ にんじん トマト
11	水	ポークカレー【小麦】 (ごぼん)	こめ あぶら じゃがいも カレールウ		ぶたにく	664	24.6	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ポパイオムレツ【卵・乳】	バター	たまご 牛乳 チーズ	ほうれんそう			
		キャベツとひじきのあえもの	さとう		ひじき	キャベツ とうもろこし きゅうり		
12	木	キムチラーメン (ちゅうかめん)【小麦】	ちゅうかめん あぶら		ぶたにく みそ	652	32.9	
		牛乳【乳】		牛乳				
		まめまめモンスターしゅうまい【小麦】	でんぷん ごまあぶら しゅうまいのかわ		だいずミート ぶたにく			しいたけ しょうが たまねぎ ねぎ だけのこ とうもろこし
		やさしいため	あぶら			たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ		
13	金	くろパン【小麦】	パン			649	24.2	
		牛乳【乳】		牛乳				
		レバーとポテトのオーロラソース	じゃがいも でんぷん あぶら さとう		ぶたレバー			
		きゅうりとキャベツのサラダ		ドレッシング				きゅうり にんじん キャベツ
		ぜんざいやさいスープ	じゃがいも		ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい ちやし えのきたけ		
16	月	ごぼん	こめ			699	29.7	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ささみフライ【小麦】	ごむぎこ パンこ あぶら	とりにく				
		ごますあえ	ごま さとう		もやし きゅうり			
		にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく			
17	火	ごぼん	こめ			628	23.9	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ぎょうざ㊟【小麦】			ぎょうざ			
		ちゅうかきゅうり	さとう ごまあぶら		きゅうり だいこん			
		マーボーとうふ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ だけのこ			
18	水	ハムピラフ	こめ あぶら	ハム		692	28.5	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ローストチキン		とりにく	しょうが			
		ワインナーとほうれんそうのソーテー	あぶら	ワインナー	ほうれんそう			
		コーンポタージュ【小麦・乳】	じゃがいも ごむぎこ バター あぶら		牛乳	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ		
		みかんゼリー	みかんゼリー					

基準栄養量	650	27.6
平均栄養量	651	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。



・12日の「まめまめモンスターしゅうまい」は、女子栄養大学の学生さんが考えてくれました。

