

# 令和8年3月予定献立表

白岡市(中学校)

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			817	37.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏のコーンフレーク焼き【小麦】	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉	鶏肉			
		フロッコリソテー	油	ベーコン	フロッコリ とうもろこし		
		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	鶏肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ		
3	火	ちらし寿司【卵】	米 砂糖	卵	しいたけ れんこん にんじん ごぼう いんげん	769	29.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		あじフライ【小麦】	油	あじフライ			
		三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし にんじん		
		すまし汁		わかめ かまぼこ	にんじん たけのこ 白菜 小松菜 しめじ		
		ひなあられ	ひなあられ				
4	水	ごはん	米			831	31.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグバーベキューソース【乳】	バター 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ		
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	豚肉	こんにゃく にんじん とうもろこし 小松菜 しょうが		
		かきたま汁【卵】	でん粉	豆腐 卵	にんじん ほうれん草		
5	木	わかめごはん	米	わかめごはんの素		787	31.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりのからあげ㊟	でん粉 油	鶏肉	しょうが		
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし		
		キャベツのみそ汁	じゃがいも	みそ 油揚げ 豆腐	玉ねぎ キャベツ		
6	金	バターロール【小麦】	パン			800	29.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン【小麦・乳】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 枝豆		
		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 油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト パセリ		
9	月	ごはん	米			803	35.0
		コーヒーミルク【乳】		コーヒーミルク			
		さばのみそ焼き	砂糖	さば みそ	しょうが		
		鶏骨和え		のり	ほうれん草 キャベツ にんじん		
		豚汁	油 さといも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 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	砂糖揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖			815	28.2	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	にんじん きゅうり キャベツ			
		ポークビーンズ	じゃがいも 油	大豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト			
11	水	ポークカレー【小麦】 (ごぼん)	米 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	825	29.0	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ポパイオムレツ【卵・乳】	バター	卵 牛乳 チーズ	ほうれん草			
		キャベツとひじきの和え物	砂糖	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 (中華めん)【小麦】	中華めん 油	豚肉 みそ	にんじん キャベツ もやし いら とうもろこし 白菜キムチ	765	38.2	
		牛乳【乳】		牛乳				
		まめまめモンスターしゅうまい【小麦】	でん粉 ごま油 しゅうまいの皮	大豆ミート 豚肉	しいたけ しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ とうもろこし			
		野菜炒め	油		玉ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ			
13	金							
16	月	ごはん	米			870	35.6	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ささみフライ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	鶏肉				
		ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし きゅうり			
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく			
17	火	ごはん	米			804	29.2	
		牛乳【乳】		牛乳				
		餃子㊟【小麦】		餃子				
		中華きゅうり	砂糖 ごま油		きゅうり 大根			
		マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ たけのこ			
18	水	ハムピラフ	米 油	ハム	玉ねぎ とうもろこし パセリ	802	33.4	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ローストチキン		鶏肉	しょうが			
		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			
		コーンポタージュ【小麦・乳】	じゃがいも 小麦粉 バター 油	牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ			
		みかんゼリー	みかんゼリー					
基準栄養量						830	35.3	
平均栄養量						807	32.3	

- ◎ 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。



・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。

