

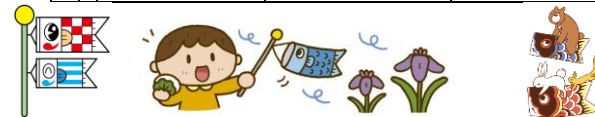
令和8年5月予定献立表

白岡市(中学校)

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)
		かや無になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	グリーンピース入りわかめご飯	米	わかめご飯の煮	グリーンピース	844	27.5
	牛乳【乳】		牛乳			
	豆腐ハンバーグおろしソース	砂糖	豆腐ハンバーグ	大根		
	きんぴらごぼう	ごぼう 砂糖	さつまいも	にんじん ごぼう こんにゃく		
7	かぼちゃのミートソースグラタン【小麦・小麦】	油 バター 小麦粉	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ	806	29.8
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり ブロッコリー		
	アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	ウインナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ		
	ごはん	米				
8	ごはん	米			792	32.4
	牛乳【乳】		牛乳			
	ささみフライ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	鶏肉			
	花野菜サラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー パプリカ		
11	ごはん	米			790	31.5
	牛乳【乳】		牛乳			
	厚焼き玉子【卵・小麦】		厚焼き玉子			
	中華和え	ごま油 砂糖 ごま		小松菜 にんじん もやし きゅうり		
12	ごはん	米			899	28.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	フィッシュアンドチップス	でんぷん 油 じゃがいも 砂糖	ホキ			
	海藻サラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり		
13	ごはん	米			878	37.3
	牛乳【乳】		牛乳			
	大豆入りキーマカレー【小麦】(煮ごはん)	米 麦 油 カレールウ	鶏肉 大豆	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト		
	鶏肉のマーマレード焼き手作り福神漬	マーマレードジャム 油 砂糖	鶏肉	大根 きゅうり しょうが れんこん		
14	タンメン(中華麺)【小麦】	中華麺 油	豚肉 なた	にんにく にんじん もやし キャベツ とうもろこし	827	31.5
	牛乳【乳】		牛乳			
	抹茶小豆煎餅【小麦・小麦】	ホットケーキミックス 甘納豆	牛乳	抹茶		
	もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ にんじん もやし		
15	ココア揚げパン【小麦】	パン 油 ココア 砂糖			789	31.4
	牛乳【乳】		牛乳			
	ポイルクウインナー②		ウインナー			
	ワンタンスープ【小麦】	ワンタンの皮	鶏肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ たら		
18	ごはん	米			806	36.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	アジフライ【小麦】	油	アジフライ			
	ウインナーとキャベツのソテー【乳】	バター	ウインナー	キャベツ とうもろこし		

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)
		かや無になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
19	チキンライス【乳】	米 油 バター	鶏肉	パプリカ 玉ねぎ	815	33.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	ポパイオムレツ【卵・乳】	砂糖	卵 牛乳 ベーコン チーズ	ほうれん草		
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ きゅうり		
20	ロールパン【小麦】	パン			789	28.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	ホキのトマトソースかけ【小麦】	でんぷん 油 小麦粉 砂糖	ホキ	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト		
	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		
21	ごはん	米			762	34.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	肉/野菜②【小麦】	砂糖 ごま油		しょうが にんにく 大根 もやし		
	中華和え	砂糖 ごま油		しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ だけのこ		
22	ごはん	米			797	30.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	メンチカツ【小麦】	油	メンチカツ			
	キャベツのソテー	油		キャベツ にんじん とうもろこし		
25	ごはん	米			801	31.4
	牛乳【乳】		牛乳			
	鶏のから揚げ②	でんぷん 油	鶏肉	しょうが にんにく		
	いんげん&キャベツのごま和え	ごま 砂糖		キャベツ いんげん にんじん		
26	ごはん	米			820	31.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	はちみつパン【小麦】	パン				
	ブロッコリーのツナマヨ焼き【乳】	油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ チーズ	ブロッコリー 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし		
27	ごはん	米			818	30.5
	牛乳【乳】		牛乳			
	ウインナーとほうれん草のソテー	油	ウインナー	ほうれん草 もやし		
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん トマト		
28	ごはん	米			803	31.4
	牛乳【乳】		牛乳			
	豚キムチ丼(ごはん)	米 油 ごま油	豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこ		
	牛乳【乳】		牛乳	こんにゃく たら 白煮キムチ		
29	ごはん	米			809	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	えびしゅうまい②【小麦・えび】		えびしゅうまい			
	レンファンタン【卵】	醤油 でんぷん ごま油	豆腐 卵	にんじん とうもろこし 小松菜		

- ◎ 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	830	35.3
平均栄養量	814	31.6