

# 令和5年6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)
		力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1 木	ツイストパン【小麦】	パン			824	29.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	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 エリンギ とうもろこし		
	キャベツとひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	キャベツ 人参 きゅうり		
2 金	ベーコンチャウダー【乳・小麦】	じゃがいも パター 小麦粉	ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ	773	34.0
	発芽玄米入りかみかみごはん	米 砂糖 発芽玄米	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう こんにゃく		
	牛乳【乳】		牛乳			
	ししゃもフライ②【小麦】	油	ししゃもフライ			
5 月	ただのこの炒め煮	油 ごま 砂糖 ごま油	豚肉 さつま揚げ	ただのこ 人参 こんにゃく いんげん	815	40.9
	豆腐のすまし汁		鶏肉 豆腐	人参 大根 ほうれん草 ぶなしめじ		
	ごはん	米				
	牛乳【乳】		牛乳			
6 火	鶏肉のみそ焼き	砂糖	鶏肉 みそ	生姜	872	28.2
	もやしとわかめのサラダ	ドレッシング	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし		
	八宝菜【卵】	油 でん粉 ごま油	豚肉 いか うずらの卵	人参 キャベツ 玉ねぎ だけのこと チンゲンサイ しいたけ ねぎ 生姜		
	黒パン【小麦】	パン				
7 水	牛乳【乳】		牛乳		805	32.5
	フィッシュアンドチップス	でん粉 油 砂糖 じゃがいも	ホキ			
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー 人参 キャベツ		
	コーンポタージュ【乳・小麦】	じゃがいも パター 小麦粉 油	牛乳 生クリーム	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ		
8 木	ごはん	米			774	35.4
	牛乳【乳】		牛乳			
	干草焼き【卵】	油 砂糖	卵 豆乳 鶏肉	人参 玉ねぎ ほうれん草		
	五目きんぴら	ごま油 砂糖	豚肉 さつま揚げ	人参 ごぼう こんにゃく		
9 金	玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	みそ 生揚げ わかめ	玉ねぎ	815	21.2
	こどもパン【小麦】	パン				
	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		
12 月	アスパラソテー	油	ベーコン	アスパラガス 玉ねぎ とうもろこし	815	29.7
	ワントンスープ【小麦】	ワントンの皮	鶏肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ にら		
	肉南蛮うどん【小麦】(地粉うどん)	地粉うどん	豚肉 なた	ねぎ 小松菜 人参 ぶなしめじ		
	牛乳【乳】		牛乳			
13 火	竹輪のかき揚げ【小麦】	小麦粉 油	竹輪	ごぼう 玉ねぎ とうもろこし	806	23.4
	もやしときゅうりのナムル	ごま油 砂糖 ごま		もやし 人参 きゅうり		
	冷凍みかん			みかん		
	きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きなこ			
14 水	牛乳【乳】		牛乳		825	39.1
	パンブキンアンサンプルエッグ【卵】		パンブキンアンサンプルエッグ			
	春雨スープ	春雨	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草		
	ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
15 木	ごはん	米			759	24.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	鮭のみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭 みそ	玉ねぎ えのきたけ		
	ベーコンと小松菜のソテー	油	ベーコン	小松菜		
15 木	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	鶏肉 竹輪 さつま揚げ	人参 だけのこと こんにゃく	849	28.1
	はちみつパン【小麦】	パン				
	牛乳【乳】		牛乳			
	スパゲティナポリタン【小麦】	スパゲティ 油	ハム	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく		
15 木	フルーツポンチ	砂糖 ゼリー		みかん パインアップル もも	849	28.1
	ジャーマンスープ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ チンゲンサイ		
	ハヤシライス【小麦】(麦ごはん)					
	牛乳【乳】		牛乳			

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)
		力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
16 金	ごはん	米			844	30.8
	牛乳【乳】		牛乳			
	さわらの南蛮ソース	でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	さわら	ねぎ にんにく 生姜		
	磯香サラダ	ドレッシング	のり	えのきたけ 水菜 きゅうり キャベツ		
19 月	厚揚げと野菜の煮物	じゃがいも 砂糖	生揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく チンゲンサイ	806	32.0
	ごはん	米				
	牛乳【乳】		牛乳			
	鶏のから揚げ②	でん粉 油	鶏肉	生姜		
20 火	春雨のピリ辛炒め	油 春雨 砂糖 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 人参 ねぎ	842	31.1
	トックスープ	トック	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ にら		
	しらなしパン【小麦】	パン				
	牛乳【乳】		牛乳			
21 水	マカロニグラタン【小麦・乳】	マカロニ 油 パター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー	814	29.9
	カラフルサラダ	ドレッシング		枝豆 キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり		
	トマトスープ	じゃがいも 砂糖	ベーコン	人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし トマト		
	キャロットピラフ【乳】	米 麦 パター	ハム	人参 とうもろこし パセリ		
22 木	牛乳【乳】		牛乳		849	36.2
	ホキフライ【小麦】	油	ホキフライ			
	ビーフンとキャベツのソテー	ビーフン 油	ベーコン	キャベツ 人参		
	チンゲンサイのスープ	白玉団子	鶏肉 豆腐	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ		
23 金	トマトのキーマカレー風【小麦】(麦ごはん)	米 麦 油 カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ なす トマト パセリ	802	31.3
	牛乳【乳】		牛乳			
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉			
	海藻サラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
26 月	みそラーメン(中華種)【小麦】	中華麺 油	豚肉 みそ	生姜 にんにく 人参 もやし にら ねぎ	824	35.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	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		
27 火	ごはん	米			806	32.5
	牛乳【乳】		牛乳			
	ほっけの塩焼き		ほっけ			
	ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし		
28 水	豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	908	33.0
	大福					
	バターロール【小麦】	パン				
	牛乳【乳】		牛乳			
29 木	焼きぎょうざ③【小麦】		ぎょうざ		800	30.1
	華風和え	ごま油 砂糖 ごま		キャベツ 人参 もやし きゅうり		
	マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 みそ 豆腐	生姜 にんにく 人参 ねぎ しいたけ だけのこと		
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
30 金	牛乳【乳】		牛乳		849	28.1
	しらたまフィッシュ	でん粉 油 砂糖	ホキ	生姜 ぶなしめじ トマト しそ		
	野菜炒め	油		玉ねぎ 人参 キャベツ にら		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 でん粉	豚肉	人参 玉ねぎ 生姜 枝豆		
15 木	ハヤシライス【小麦】(麦ごはん)	米 麦 油 じゃがいも	豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	830	35.3
	牛乳【乳】		牛乳			
	ポパイオムレット【乳・卵】	バター	卵 牛乳 チーズ	ほうれん草		
	大根サラダ	ドレッシング		大根 人参 きゅうり とうもろこし		
				基準栄養量	830	35.3
				平均栄養量	819	31.3

- ◎ 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。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ◎ 7大アレルギー(卵・小麦・そば・落花生・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。

