

# 令和5年6月予定献立表

白岡市（小学校）

日	曜日	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)
		献立名	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	木	ツイストパン【小麦】	パン			662	24.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ブロッコリーのツナマヨやき【乳】	あぶら ノンエッグマヨネーズ	まぐろ チーズ	ブロッコリー たまねぎ 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 にんじん きゅうり		
2	金	ベーコンチャウダー【乳・小麦】	じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ	634	27.4
		はつがげんまいいりかみかみごはん	こめ さとう はつがげんまい	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく		
		牛乳【乳】		牛乳			
		ししゃもフライ【小麦】	あぶら	ししゃもフライ			
5	月	たけのこのために	あぶら ごま さとう こまあぶら	ぶたにく さつまあげ	たけのこ にんじん こんにゃく いんげん	656	34.4
		とうふのすましじる		とりにく とうふ	にんじん だいこん ほうれんそう ぶなしめじ		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
6	火	とりにくのみそやき	さとう	とりにく みそ	しょうが	698	23.4
		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		
		はっほうさい【卵】	あぶら でんぷん こまあぶら	ぶたにく いか うすらのたまご	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが		
		くろパン【小麦】	パン				
7	水	牛乳【乳】		牛乳		648	27.7
		ちくさやき【卵】	あぶら さとう	たまご とうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
		こもきんぴら	こまあぶら さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく		
		たまねぎのみそしる	じゃがいも	みそ なまあげ わかめ	たまねぎ		
8	木	こどもパン【小麦】	パン			601	28.0
		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		
		アスパラソテー	あぶら	ベーコン	アスパラガス たまねぎ とうもろこし		
9	金	ワンタンスープ【小麦】	ワンタンのかわ	とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しいたけ いら	660	18.9
		にくなんばんうどん【小麦】 （じこなうどん）	じこなうどん	ぶたにく なると	ねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくわのかきあげ【小麦】	こむぎこ あぶら	ちくわ	ごぼう たまねぎ とうもろこし		
12	月	もやしときゅうりのナムル	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり		642	24.6
		れいとうみかん		みかん			
		まやしとキャベツのナムル	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり			
		れいとうみかん		みかん			
13	火	まやしときゅうりのナムル	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり		611	15.8
		れいとうみかん		みかん			
		まやしときゅうりのナムル	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり			
		れいとうみかん		みかん			
14	水	まやしときゅうりのナムル	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり		660	32.7
		れいとうみかん		みかん			
		まやしときゅうりのナムル	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり			
		れいとうみかん		みかん			
15	木	まやしときゅうりのナムル	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり		637	20.6
		れいとうみかん		みかん			
		まやしときゅうりのナムル	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり			
		れいとうみかん		みかん			

日	曜日	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)	
		献立名	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			
16	金	ごはん	こめ			677	25.7	
		牛乳【乳】		牛乳				
		さわらのなんばんソース	でんぷん あぶら さとう ごま こまあぶら	さわら	ねぎ にんにく しょうが			
		いそかサラダ	ドレッシング	のり	えのきだけ みずな きゅうり キャベツ			
19	月	あつあげとやさいのもの	じゃがいも さとう	なまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ	649	27.0	
		ごはん	こめ					
		牛乳【乳】		牛乳				
		とりのからあげ②	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが			
20	火	はるさめのピリからいため	あぶら はるさめ さとう こまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ	650	25.3	
		トックスープ	トック	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ いら			
		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 あぶら バター こむぎこ	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ ブロッコリー	662	25.3	
		カラフルサラダ	ドレッシング		えだまめ 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 さとう	ベーコン	にんじん たまねぎ 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】	こめ むぎ バター	ハム	にんじん とうもろこし パセリ			
22	木	牛乳【乳】		牛乳		665	30.2	
		ホキフライ【小麦】	あぶら	ホキフライ				
		ピーフンとキャベツのソテー	ピーフン あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん			
		チンゲンサイのスープ	しらたまだんご	とりにく とうふ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ			
23	金	トマトのキーマカレー①【小麦】 （むぎごはん）	こめ むぎ あぶら カレールウ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ なす トマト パセリ	637	25.8	
		みそラーメン【小麦】 （ちゅうかめん）	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん もやし いら ねぎ			
		牛乳【乳】		牛乳				
		ポテトのガーリックソテー	あぶら じゃがいも さとう	ベーコン	にんにく たまねぎ とうもろこし			
26	月	ごはん	こめ			679	29.5	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ほっけのしおやき	ほっけ					
		ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし			
27	火	とんじる	じゃがいも	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	636	26.5	
		だいふく	だいふく					
		バターロール【小麦】	パン					
		牛乳【乳】		牛乳				
28	水	ささみのカレーフライ【小麦】	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく	にんにく	711	27.3	
		きりほしだいこんのサラダ	ドレッシング		きりほしだいこん きゅうり にんじん キャベツ			
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ			
		ごはん	こめ					
29	木	牛乳【乳】		牛乳		641	25.3	
		やきぎょうざ②【小麦】	ごまあぶら さとう ごま	ぎょうざ	キャベツ にんじん もやし きゅうり			
		かふうあえ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ たけのこ			
		マーボーとうふ	あぶら さとう					
30	金	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		663	23.4	
		牛乳【乳】		牛乳				
		しらトマフィッシュ	でんぷん あぶら さとう	ホキ	しょうが ぶなしめじ トマト しそ			
		やさしいため	あぶら		たまねぎ にんじん キャベツ いら			
30	金	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら でんぷん	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	650	27.6	
		ハヤシライス【小麦】 （むぎごはん）	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ			
		牛乳【乳】		牛乳				
		ポパイオムレット【乳・卵】	バター	たまご 牛乳 チーズ	ほうれんそう			
だいこんサラダ	ドレッシング		だいこん にんじん きゅうり とうもろこし					
						基準栄養量	650	27.6
						平均栄養量	654	25.9

- ◎ 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。
- ◎ 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。

