

令和5年10月予定献立表

白岡市(中学校)

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	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
2	月	☆市制施行記念メニュー こもれびのピラフ【乳】	米 麦 油 バター	鶏肉	ねぎ 人参 とうもろこし	846	34.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキフライ【小麦】	油	ホキフライ			
		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		
		☆市制施行記念メニュー しらおかわりシチュー	油 米粉 じゃがいも	鶏肉 豆乳	エリンギ えのきだけ 玉ねぎ 大根 カリフラワー ねぎ		
3	火	子供パン【小麦】 (スライスチーズ)【乳】	パン	チーズ		828	35.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグバーベキューソース【乳】	砂糖 バター	ハンバーグ	玉ねぎ		
		ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ パプリカ ブロッコリー		
		じゃが団子スープ	じゃがいも でん粉	鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ 小松菜		
4	水	ごはん	米			802	33.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏の唐揚げ②	でん粉 油	鶏肉	生姜		
		大根とベーコンのきんぴら	ごま油 砂糖	ベーコン	大根 こんにゃく 人参		
		なめこのみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	なめこ 大根 ねぎ 小松菜		
5	木	ごはん	米			796	33.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		しゅうまい③【小麦】		しゅうまい			
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜		
		八宝菜【卵】	でん粉	豚肉 いか とうもろこし	人参 白菜 玉ねぎ だけのこ チンゲン菜 しいたけ 生姜 ねぎ		
6	金	バターロールパン【小麦】	パン			800	29.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		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			
		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		
		チンゲンサイのスープ	春雨	鶏肉 豆腐	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ		
10	火	五目ごはん	米 砂糖	油揚げ 鶏肉	人参 ごぼう こんにゃく しいたけ	771	30.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		アジフライ【小麦】	油	アジフライ			
		華風和え	砂糖 ごま油		キャベツ 人参 もやし きゅうり		
		豆腐のすまし汁		豆腐	人参 だけのこ 大根 ほうれん草 ぶなしめじ		
		ブルーベリーゼリー	ゼリー				
11	水	黒パン【小麦】	パン			814	31.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン【小麦・乳】	油 バター マカロニ 小麦粉	牛乳 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 枝豆		
		花野菜サラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー 人参		
		せん切り野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ もやし えのきだけ		
12	木	ポークカレー【小麦】 (麦ごはん)	米 麦 油 カレールウ じゃがいも	豚肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ	844	28.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		煮卵【卵】	砂糖	卵			
		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		
13	金	肉南蛮うどん (地粉うどん)【小麦】	地粉うどん	豚肉 なた	ねぎ 人参 小松菜 しいたけ ぶなしめじ	806	21.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		大学芋②	さつまいも 油 砂糖 ごま				
		野菜ソテー	油	ハム	もやし 人参 キャベツ とうもろこし		
16	月	ごはん	米			830	42.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭のみそマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭 みそ	玉ねぎ えのきだけ		
		ほうれん草のごま和え	砂糖 ごま		ほうれん草 キャベツ もやし		
		高野煮	砂糖 油	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ	生姜 人参 大根 こんにゃく 小松菜		

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	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
17	火	砂糖揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖			896	31.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉団子のケチャップあん③		肉団子のケチャップあん			
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	人参 キャベツ 大根 ブロッコリー とうもろこし		
18	水	ごはん	米			775	33.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		フーヨータン【卵】	油 砂糖 でん粉	卵 豆乳 かに風味かまぼこ	人参 ねぎ		
		ビーフンとキャベツのソテー	油 ビーフン	ベーコン	キャベツ 人参		
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンの皮	鶏肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ たら		
19	木	ごはん	米			811	23.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		いわしの蒲焼き	油 でん粉 砂糖	いわし			
		磯香サラダ	ドレッシング	のり	えのきだけ 水菜 きゅうり キャベツ		
		さつま汁	さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう ねぎ 大根		
20	金	フォカッチャ【小麦】	フォカッチャ			781	30.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		焼きそば【小麦】	油 蒸し中華めん	豚肉	人参 ビーマン もやし キャベツ		
		フランクフルトの鉄板焼き		フランクフルト			
		フルーツポンチ	砂糖 ゼリー		みかん パインアップル 桃		
23	月	わかめごはん	米		わかめごはんの素	837	34.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかの竜田揚げ	油 でん粉	いか	生姜		
		ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし きゅうり		
		豚汁	じゃがいも	豚肉 みそ	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
24	火	ピピンバ (ごはん)	米 ごま油 砂糖 油	豚肉	もやし 人参 大根 こんにゃく ほうれん草 にんにく 白菜キムチ	835	35.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		焼きぎょうざ③【小麦】		ぎょうざ			
		中華コーンスープ【卵】	でん粉	卵 鶏肉	人参 玉ねぎ とうもろこし		
25	水	メロンパン【小麦】	パン			782	23.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		たらのピザソース焼き 【乳・小麦】	バター 小麦粉 砂糖	たら チーズ	玉ねぎ ビーマン		
		ジャーマンポテト	油 じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ		
		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	ベーコン	人参 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし パセリ		
26	木	茶飯	米			836	24.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		鱈の文化干し		鱈の文化干し			
		もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし		
		おでん【卵】	じゃがいも	竹輪 とうもろこし さつま揚げ	大根 人参 こんにゃく		
27	金	みそラーメン (中華種)【小麦】	中華種 油	豚肉 みそ	生姜 にんにく もやし たら ねぎ 人参	868	32.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		抹茶蒸しパン【小麦・乳】	ホットケーキミックス 小豆の甘納豆	牛乳	抹茶		
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー とうもろこし キャベツ 人参		
30	月	ごはん	米			842	32.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらのごまがらめ	ごま 砂糖 油 でん粉	さわら			
		三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし 人参		
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく		
31	火	ツイストパン【小麦】	パン			819	31.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のトマトソース	油	鶏肉	エリンギ 玉ねぎ 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		
		かぼちゃのポターージュ 【小麦・乳】	バター 小麦粉 油	牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ かぼちゃ パセリ		
		かぼちゃプリン	かぼちゃプリン				
				基準栄養量	830	35.3	
				平均栄養量	820	31.1	

- ◎ 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。
- ◎ 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。



HAPPY BIRTHDAY
白岡市!!