

# 令和5年10月予定献立表

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
2	月	☆せいししこうきねんメニュー こもれびのピラフ【乳】	こめ むぎ あぶら パター	とりにく	ねぎ にんじん とうもろこし	681	28.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキフライ【小麦】	あぶら	ホキフライ			
		ウインナーとほうれんそうのソテー	あぶら	ウインナー	ほうれんそう		
3	火	☆せいししこうきねんメニュー しらおかわりシチュー	あぶら こめこ ジャがいも	とりにく とうにゅう	エリンギ えのきだけ たまねぎ だいこん カリフラワー ねぎ	660	29.2
		こどもパン【小麦】 (スライスチーズ)【乳】	パン	チーズ			
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグバーベキューソース【乳】	さとう パター	ハンバーグ	たまねぎ		
4	水	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	645	28.3
		じゃがだんごスープ	じゃがいも でんぷん	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ こまつな		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
5	木	だいこんとベーコンのきんぴら なめこのみそしる	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	とりにく ベーコン	しょうが だいこん こんにゃく にんじん なめこ だいこん ねぎ こまつな	619	27.4
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		しゅうまい②【小麦】		しゅうまい			
6	金	ナムル	ごまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな	634	24.5
		はっほうさい【卵】	でんぷん	ぶたにく いか うずらのたまご	にんじん はくさい たまねぎ だけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが ねぎ		
		バターロールパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
7	土	フィッシュアンドチップス	でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ホキ		618	25.2
		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		
		チンゲンサイのスープ	はるさめ	とりにく とうふ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ		
		ごもくごはん	こめ さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ		
8	日	牛乳【乳】		牛乳		649	25.8
		アジフライ【小麦】	あぶら	アジフライ			
		かふうあえ	さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん もやし きゅうり		
		とうふのすましじる		とうふ	にんじん だけのこ だいこん ほうれんそう ぶなしめじ		
9	月	ブルーベリーゼリー	ゼリー			671	25.0
		くらパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン【小麦・乳】	あぶら パター マカロニ こむぎこ	牛乳 とりにく チーズ	たまねぎ えだまめ		
10	火	はなやさいサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん	632	18.7
		せんざりやさいスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ		
		ポークカレー【小麦】 (むぎごはん)	こめ むぎ あぶら カレールウ ジャがいも	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
11	水	にたまご【卵】	さとう	たまご		671	25.0
		かいそうサラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		にくなんばらうどん (じごなうどん)【小麦】	じごなうどん	ぶたにく なると	ねぎ にんじん こまつな しいたけ ぶなしめじ		
		牛乳【乳】		牛乳			
12	木	だいがくいも②	さつまいも あぶら さとう ごま			632	18.7
		やさしいソテー	あぶら	ハム	もやし にんじん キャベツ とうもろこし		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
13	金	さけのみそマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	たまねぎ えのきだけ	665	35.3
		ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう キャベツ もやし		
		こうやに	さとう あぶら	とりにく こうやどらふ さつまあげ	しょうが にんじん だいこん こんにゃく こまつな		
		牛乳【乳】		牛乳			

- ◎ 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。
- ◎ 了大アレルギー(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。



HAPPY BIRTHDAY  
白岡市!!

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
17	火	さとうあげパン【小麦】	パン あぶら さとう			700	18.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくだんごのクチャップあん②		にくだんごのクチャップあん			
18	水	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー とうもろこし	622	28.5
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		フーヨータン【卵】	あぶら さとう でんぷん		たまご とうにゅう かにふうみかまほこ		
19	木	ピーフンとキャベツのソテー	あぶら ピーフン		キャベツ にんじん	660	22.9
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンのかわ		とりにく		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
20	金	いわしのかばやき	あぶら でんぷん さとう		いわし	608	22.3
		いそかサラダ	ドレッシング		のり		
		さつまじる	さつまいも		ぶたにく とうふ みそ		
		えのきだけ みずな きゅうり キャベツ			にんじん ごぼう ねぎ だいこん		
21	土	フォカッチャ【小麦】	フォカッチャ			616	28.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		やきそば【小麦】	あぶら むしちゅうかめん		ぶたにく		
		フルーツポンチ	さとう ゼリー		みかん パインアップル もも		
22	日	わかめごはん	こめ		わかめごはんのもと	651	28.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかにたつたあげ	あぶら でんぷん		いかに		
		ごますあえ	ごま さとう		しょうが		
23	月	とんじる	じゃがいも		ぶたにく みそ	616	28.0
		もやし きゅうり			にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
		まっちゃんパン【小麦・乳】	バター こむぎこ さとう		たら チーズ		
		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ		
24	火	まっちゃんパン【小麦・乳】	バター こむぎこ さとう		たら チーズ	662	20.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		やきぎょうざ②【小麦】		ぎょうざ			
		ちゅうかコーンスープ【卵】	でんぷん		たまご とりにく		
25	水	メロンパン【小麦】	パン			669	21.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		たらのピザソースやき【乳・小麦】	バター こむぎこ さとう		たら チーズ		
		じゃーまんポテト	あぶら ジャがいも		ウインナー		
26	木	おでん【卵】	じゃがいも		ちくわ うずらのたまご さつまあげ	697	26.8
		みそラーメン (ちゅうかめん)【小麦】	ちゅうかめん あぶら		ぶたにく みそ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		まっちゃんパン【小麦・乳】	バター こむぎこ さとう		たら チーズ		
27	金	ホットケーキミックス あずきのあまなっとう			まっちゃん	697	26.8
		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 にんじん		
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
28	土	さわらのごまからめ	ごま さとう あぶら でんぷん		さわら	675	27.2
		さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
		にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう		ぶたにく		
		ツイストパン【小麦】	パン				
29	日	牛乳【乳】		牛乳		663	26.3
		とりにくのトマトソース	あぶら		とりにく		
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		エリンギ たまねぎ トマト こんにゃく キャベツ きゅうり		
		かぼちゃのポタージュ【小麦・乳】	バター こむぎこ あぶら		牛乳 なまクリーム		
30	月	かぼちゃのプリン	かぼちゃプリン			650	27.6
		基礎栄養量					
					平均栄養量	652	25.7