

令和6年2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	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	木	バターロールパン【小麦】	パン			636	26.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグケチャップソース	さとう	ハンバーグ			
		コルキャノン	マーガリン ジャがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ キャベツ パセリ		
		チンゲンサイのスープ	はるさめ	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		
2	金	ごはん	こめ			708	34.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう	いわし			
		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		
		じぶに【小麦】	くるまふ さとう でんぶん	とりにく ちくわ	しいたけ たけのこ にんじん だいこん		
		ふくまめ		だいず			
5	月	ごはん(のりふりかけ)	こめ のりふりかけ			616	20.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		さけのみそマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ あぶら	さけ みそ	えのきたけ たまねぎ		
		いそかサラダ	ドレッシング	のり	えのきたけ みずな きゅうり キャベツ		
		のっぺいじる	ごまあぶら でんぶん さといも	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな		
6	火	まっちゃんこあげパン【小麦】	パン あぶら さとう	きなこ	まっちゃん	629	18.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		パンプキン		パンプキンアンサンブルエッグ			
		アンサンブルエッグ【卵】					
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ トマト		
7	水	ごはん	こめ			611	26.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		えびしゅうまい【小麦・えび】		えびしゅうまい			
		チンジャオロースー	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ ピーマン こんにゃく		
		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 いら		
8	木	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	623	23.2
		いちごミルク【乳】		いちごミルク			
		いかのハーブやき		いか			
		かいそうサラダ	ドレッシング	わかめ	とうもろこし キャベツ きゅうり		
9	金	にくきのこうどん(じごなうどん)【小麦】	じごなうどん	ぶたにく あぶらあげ なると	にんじん えのきたけ ぶなしめじ こまつな しいたけ	622	17.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		だいがいも◎	あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも				
		やさいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし とうもろこし		
13	火	くるパン【小麦】	パン			698	28.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン【小麦・乳】	あぶら バター マカロニ こむぎこ	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ えだまめ		
		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		
		トマトスープ	さとう ジャがいも	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		
14	水	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	681	26.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりにくのからあげ◎	あぶら でんぶん	とりにく	しょうが		
		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		
		せんぎりやさいスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ		
		チョコプリン	チョコプリン				

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	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
15	木	わかめごはん	こめ		わかめごはんのもと	661	26.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのおしおやき		さば			
		さんしょくあえ	さとう		にんじん ほうれんそう もやし		
		にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく		
16	金	コッパン【小麦】	パン			700	25.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		やきそば【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん ピーマン もやし キャベツ		
		フランクフルトのてっぱんやき		フランクフルト			
		フルーツポンチ	さとう ゼリー		みかん もも バインアップル		
19	月	ごはん	こめ			622	29.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぶりのてりやき		ぶり	しょうが		
		こんにゃくソテー	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん とうもろこし こまつな しょうが こんにゃく		
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
20	火	ピピンバ(ごはん)	こめ あぶら ごまあぶら さとう		ぶたにく	613	25.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ◎【小麦】		ぎょうざ			
		わかめスープ	ごま	とうふ なると わかめ	にんじん ねぎ		
21	水	こどもパン【小麦】	パン			699	25.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		てづくりコロケ【小麦】	あぶら パンこ こむぎこ ジャがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ		
		キャベツのソテー	あぶら	キャベツ	にんじん とうもろこし		
		にくだんごスープ【小麦】	はるさめ	にくだんご	にんじん はくさい たけのこ いら		
22	木	ごまとうにゅうみそラーメン(ちゅうかめん)【小麦】	ちゅうかめん あぶら ごま		ぶたにく みそ とうにゅう	683	30.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくまん【小麦】		にくまん			
		ブロッコリーのマヨネーズいため	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ベーコン	ブロッコリー にんにく		
26	月	ハヤシライス【小麦】(ごはん)	こめ ハヤシルウ あぶら ジャがいも		ぶたにく	692	26.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりにくのコーンフ레이크やき【小麦・乳】	パンこ コーンフ레이크 ノンエッグマヨネーズ	とりにく チーズ			
		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		
27	火	ひじきごはん	こめ さとう		とりにく ひじき	662	31.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		アジフライ【小麦】	あぶら	アジフライ			
		こまつなとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな もやし		
		さつまじる	さつまいも	ぶたにく みそ とうふ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん		
28	水	はちみつパン【小麦】	パン			641	23.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		じゃがいものツナマヨネーズやき【乳】	ノンエッグマヨネーズ ジャがいも あぶら	チーズ まぐろ	エリンギ たまねぎ		
		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		
		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ		
29	木	ごはん	こめ			672	30.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくさやき【卵】	あぶら さとう	たまご とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
		ビーフンとキャベツのソテー	あぶら ビーフン	ベーコン	キャベツ にんじん		
		いもに	あぶら さといも さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう ぶなしめじ こんにゃく		
					基準栄養量	650	27.6
					平均栄養量	656	26.1

- ◎ 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。

