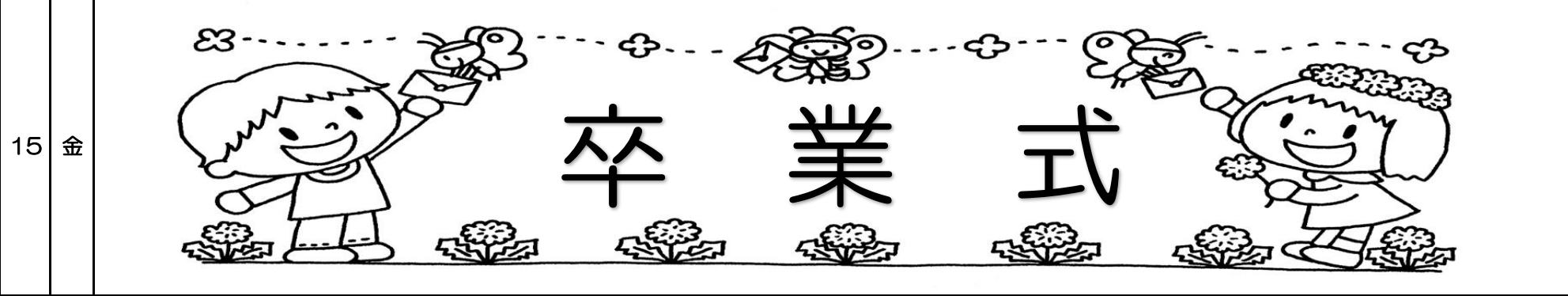


# 令和6年3月予定献立表

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	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	金	ちらし寿司【卵】	米 砂糖 油	錦糸玉子	かんぴょう しいたけ れんこん 人参 ごぼう さやえんどう	785	31.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキの磯辺フライ【小麦】	油	ホキの磯辺フライ			
		菜の花のおひたし		かつお節	キャベツ 菜の花 人参		
		豆腐のすまし汁		豆腐 かまぼこ	玉ねぎ 竹の子 ほうれん草 えのきたけ		
		ひなあられ	ひなあられ				
4	月	ココア揚げパン【小麦】	パン 油 ココア 砂糖			832	32.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉団子の和風あん②		肉団子の和風あん			
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンの皮	豚肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ にら		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
5	火	ポークカレー【小麦】 (麦ごはん)	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	851	31.1
		いちごミルク【乳】		いちごミルク			
		鶏肉のハニーソース	はちみつ 砂糖 油	鶏肉	にんにく しょうが		
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり 水菜 ブロッコリー		
6	水	ごはん	米			795	36.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭の五色焼き	ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	鮭 みそ	人参 玉ねぎ ピーマン 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 もやし きゅうり		
		筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	人参 ごぼう 竹の子 こんにゃく しいたけ いんげん		
7	木	ごはん	米			816	28.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		コーンしゅうまい②【小麦】		コーンしゅうまい			
		ハンサンスー	春雨 砂糖 ごま油		人参 きゅうり キャベツ		
8	金	酢豚	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	豚肉	ピーマン しいたけ 人参 竹の子 玉ねぎ	889	30.4
		キムチみそラーメン (中華麺)【小麦】	中華麺	豚肉 みそ	人参 キャベツ もやし にら とうもろこし 白菜キムチ		
		牛乳【乳】		牛乳			
8	金	さつまいも蒸しパン 【小麦・乳】	ホットケーキミックス さつまいも	牛乳		889	30.4
		杏仁フルーツ【乳】	杏仁寒天 砂糖		みかん パインアップル もも		

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		
11	月	ツイストパン【小麦】	パン			820	29.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃのミートソース グラタン【乳・小麦】	油 バター 小麦粉	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ		
		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		
		ココロスープ	じゃがいも	ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ		
12	火	わかめごはん	米		わかめごはんの素	802	31.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏のから揚げ②	でん粉 油	鶏肉	しょうが		
		ごま酢和え	ごま 砂糖		キャベツ きゅうり 人参		
13	水	紅白白玉汁	煮込みもち	鶏肉	人参 大根 ぶなしめじ ほうれん草	794	32.7
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
		鯖のごまみそ焼き	砂糖 ごま	鯖 みそ	しょうが		
14	木	磯香和え		のり	小松菜 もやし 人参	838	33.8
		厚揚げと野菜の煮物	じゃがいも 砂糖	厚揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく チンゲンサイ		
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
14	木	ハンバーグおろしソース	砂糖	ハンバーグ	大根	838	33.8
		ひじきの煮物	砂糖 油	ひじき 油揚げ	人参 枝豆 こんにゃく しいたけ		
		どさんこ汁【乳】	油 じゃがいも バター	豚肉 豆腐 みそ	もやし 人参 とうもろこし ねぎ		



18	月	切干大根のカレーそぼろ丼 (麦ごはん)【小麦】	米 麦 油 カレールウ	豚肉	切干大根 人参 玉ねぎ いんげん にんにく しょうが	868	36.2	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ポパイオムレツ【乳・卵】	バター	卵 牛乳 チーズ	ほうれん草			
19	火	ビーンズサラダ	ひよこ豆 ドレッシング	大豆	もやし 人参 小松菜	804	29.5	
		ハムピラフ【乳】	米 バター	ハム	玉ねぎ とうもろこし パセリ			
		牛乳【乳】		牛乳				
19	火	エビフライ【えび・小麦】	油	エビフライ		804	29.5	
		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			
		ラビオリスープ【小麦】	じゃがいも 砂糖	ラビオリ	人参 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ トマト			
						基準栄養量	830	35.3
						平均栄養量	825	31.9

◎ 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。

