

# 令和6年3月予定献立表

白岡市(小学校)

日	曜日	主な材料とその動き(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			体の調子をとのえるもの
1	金	ちらしずし【卵】	こめ さとう あぶら	きんしたまご	642	26.3	
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキのいそペフライ【小麦】	あぶら	ホキのいそペフライ			
		なのはなのおひたし		かつおぶし			キャベツ なのはな にんじん
		とうふのすましじる		とうふ かまぼこ			たまねぎ たけのこ ほうれんそう えのきだけ
		ひなあられ	ひなあられ				
4	月	ココアあげパン【小麦】	パン あぶら ココア さとう		665	20.8	
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくだんこのわふうあん②		にくだんこのわふうあん			
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンのかわ	ぶたにく			にんじん たまねぎ もやし キャベツ ししいだけ いら
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
5	火	ポークカレー【小麦】(むぎごはん)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	666	25.6	
		いちごミルク【乳】		いちごミルク			
		とりにくのハニーソース	はちみつ さとう あぶら	とりにく			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 みずな ブロッコリー
6	水	ごはん	こめ		638	29.9	
		牛乳【乳】		牛乳			
		さけのごしきやき	ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	さけ みそ			にんじん たまねぎ 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
7	木	ちくぜんに	あぶら じゃがいも さとう	とりにく さつまあげ	643	23.2	
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		コーンしゅうまい②【小麦】		コーンしゅうまい			
		パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら				にんじん きゅうり キャベツ
8	金	すふた	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	714	25.0	
		キムチみそラーメン(ちゅうかめん)【小麦】	ちゅうかめん	ぶたにく みそ			にんじん キャベツ もやし いら とうもろこし はくさいキムチ
		牛乳【乳】		牛乳			
		さつまいもむしパン【小麦・乳】	ホットケーキミックス さつまいも	牛乳			
		あんにかんてん さとう		みかん バインアップル もも			

日	曜日	主な材料とその動き(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			体の調子をとのえるもの
11	月	ツイストパン【小麦】	パン		655	25.0	
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃのミートソースグラタン【乳・小麦】	あぶら バター こむぎこ	とりにく ぶたにく 牛乳 チーズ			かぼちゃ たまねぎ
		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
		ココロスープ		じゃがいも			ウインナー
12	火	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと	646	27.1	
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりのからあげ②	でんぶん あぶら	とりにく			しょうが
		ごますあえ	ごま さとう				キャベツ きゅうり にんじん
13	水	こうはくしらたまじる		にこみもち	623	26.4	
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのごまみそやき	さとう ごま	さば みそ			しょうが
14	木	いそかあえ		のり	660	28.1	
		あつあげとやさいのもの	じゃがいも さとう	あつあげ			にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
15	金	ハンバーグおろしソース	さとう	ハンバーグ	650	23.4	
		ひじきのもの	さとう あぶら	ひじき あぶらあげ			にんじん えだまめ こんにゃく ししいだけ
		どさんこじる【乳】	あぶら じゃがいも バター	ぶたにく とうふ みそ			もやし にんじん とうもろこし ねぎ
		バターロール【小麦】	パン				
18	月	牛乳【乳】		牛乳	680	30.1	
		フィッシュアンドチップス	でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ホキ			
		わふうサラダ	ごまあぶら さとう				キャベツ きゅうり にんじん だいこん
		こめこコーンスープ【乳】	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく 牛乳			にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ
19	火	きりぼしだいこんのカレーそぼろどん(むぎごはん)【小麦】	こめ むぎ あぶら カレールウ	ぶたにく	657	25.3	
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポパイオムレツ【乳・卵】	バター	たまご 牛乳 チーズ			ほうれんそう
		ピーンズサラダ	ひよこめめ ドレッシング	だいず			もやし にんじん こまつな
19	火	ハムピラフ【乳】	こめ バター	ハム	657	25.3	
		牛乳【乳】		牛乳			
		エビフライ【えび・小麦】	あぶら	エビフライ			
		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	
		ラビオリスープ【小麦】	じゃがいも さとう	ラビオリ		にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ トマト	
					基準栄養量	650	27.6
					平均栄養量	657	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。

