

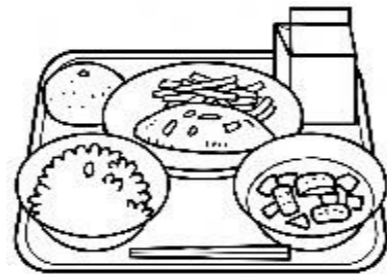
令和6年4月予定献立表

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	カヤ熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
10	水	キムタクごはん（むぎごはん）	米 麦 ごま油 ごま	豚肉	白菜キムチ たくあん ねぎ	831	33.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のから揚げ②	でん粉 油	鶏肉	しょうが		
		ウインナーと小松菜の炒め物	油	ウインナー	小松菜 もやし		
		若竹汁		わかめ	たけのこ えのきたけ 人参 水菜		
		チョコクレープ	チョコクレープ				
11	木	ごはん	米			785	33.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらの照り焼き		さわら	しょうが		
		キャベツのごま和え	砂糖 ごま		キャベツ もやし かんぴょう		
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく		
12	金	黒パン【小麦】	パン			789	27.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラソース	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	豚レバー			
		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		
		アルファベットスープ【小麦】	油 マカロニ	ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ		
15	月	ごはん	米			851	34.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		えびしゅうまい③【えび・小麦・卵】		えびしゅうまい			
		チンジャオロース	油 砂糖 でん粉 ごま油	豚肉	たけのこ ピーマン こんにゃく		
		レンファンタン【卵】	春雨 ごま油 でん粉	鶏肉 卵 豆腐	人参 小松菜 とうもろこし		
		豆乳プリン	豆乳プリン				
16	火	メロンパン【小麦】	パン			819	29.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグバーベキューソース	油 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ		
		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		
		ジャーマンスープ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ チンゲンサイ		
17	水	わかめごはん	米	わかめごはんの素		810	31.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		イカフライ【小麦】	油 小麦粉 パン粉	いか			
		ピーンともやしのソテー	油 ピーファン	ベーコン	もやし 人参 いら		
		キャベツのみそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ		
18	木	はちみつパン【小麦】	パン			787	29.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン【小麦】【乳】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 枝豆		
		ほうれんそうとコーンのソテー	油		とうもろこし ほうれん草		
		ミネストローネ	じゃがいも 油	ベーコン	人参 玉ねぎ しいたけ にんにく トマト パセリ		

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	カヤ熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
19	金	ポークカレー【小麦】（むぎごはん）	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	825	33.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のマーマレード焼き	オリーブ油 マーマレードジャム	鶏肉			
		花野菜のピクルス	砂糖		カリフラワー ブロッコリー パプリカ		
22	月	たけのこごはん	米	鶏肉 油揚げ	たけのこ 人参 しいたけ	793	36.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの竜田揚げ	でん粉 油	さば	しょうが		
		磯香サラダ	ドレッシング	のり	えのきたけ 人参 きゅうり キャベツ		
		豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ		
23	火	ごはん	米			796	32.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ③【小麦】		ぎょうざ			
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜		
		八宝菜【卵】	油 でん粉	豚肉 いか うすらの卵	人参 キャベツ 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが		
24	水	きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きな粉		849	28.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング	ハム	人参 きゅうり キャベツ		
		ポークビーンズ	じゃがいも 油	大豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト		
		いちごゼリー	いちごゼリー				
25	木	ごはん	米			864	34.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		松風焼き【小麦】	ごま パン粉	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	ねぎ		
		たけのこのきんぴら	油 砂糖 ごま油 ごま	さつま揚げ 油揚げ	たけのこ 人参 こんにゃく		
		白玉汁	白玉団子	豚肉	人参 大根 ぶなしめじ 小松菜		
26	金	カレー南蛮うどん（地粉うどん）【小麦】	地粉うどん でん粉	豚肉 なると	人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草	838	24.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		大豆とさつまいものシャリシャリ揚げ【小麦】	さつまいも 小麦粉 油 砂糖	大豆			
		ベーコンと野菜のソテー	油	ベーコン	キャベツ 人参 とうもろこし 絹さや		
30	火	豚丼（ごはん）	米 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ えのきたけ 人参 こんにゃく	843	35.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		千草焼き【卵】	油 砂糖	卵 豆乳 鶏肉	人参 玉ねぎ ほうれん草		
		じゃがいもと絹さやのみそ汁	じゃがいも	みそ 豆腐	絹さや 大根 ねぎ		
					基準栄養量	830	35.3
					平均栄養量	820	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。
- ◎ 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。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度も、みなさんが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を作っていきます。

食べ物を大切にして、残さず食べましょう。

