

令和6年6月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルゲン含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
3	月	ごはん	米			846	33.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		あじの南蛮ソース	でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	あじ	ねぎ にんにく しょうが		
		たけのこの炒め煮	油 ごま さとう ごま油	ぶたにく さつま揚げ	たけのこ 人参 こんにゃく いんげん		
		さつま汁	さつまいも	豆腐 みそ	人参 ごぼう ねぎ 大根		
4	火	発芽玄米入りかみかみごはん	米 砂糖 発芽玄米	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう こんにゃく	873	33.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの文化干し		さばの文化干し			
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし		
		高野煮	油 砂糖	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ	しょうが 人参 大根 こんにゃく 小松菜		
5	水	しらなしパン【小麦】	パン			817	28.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラソース	でん粉 油 砂糖 じゃがいも	豚レバー			
		海藻サラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		チンゲンサイのスープ	春雨	鶏肉 豆腐	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ		
6	木	こもれびのピラフ【乳】	米 麦 油 バター	ハム	人参 ねぎ	785	36.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のマーマレード焼き	オリーブオイル マーマレード	鶏肉			
		キャベツのソテー	油		キャベツ 人参 とうもろこし		
		しらおかわりシチュー	油 米粉 じゃがいも	豚肉 豆乳	エリンギ えのきたけ 玉ねぎ 大根 カリフラワー ねぎ		
7	金	抹茶きな粉揚げパン【小麦】	パン 砂糖 油	きな粉	抹茶	801	28.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	ブロッコリー キャベツ パプリカ		
		◎ポークビーンズ	油 じゃがいも	豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 トマト		
10	月	◎ジャンバラヤ	米 油	ウインナー	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン	755	30.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポパイオムレツ【卵・乳】	バター	卵 牛乳 チーズ	ほうれん草		
		アスパラソテー	油	ベーコン	アスパラガス とうもろこし		
11	火	レタスのスープ		豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ レタス ししいだけ	810	31.9
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
		いわしの蒲焼き	砂糖 油 でん粉	いわし			
		三色和え	砂糖		ほうれん草 人参 もやし		
12	水	豚汁	じゃがいも	豚肉 みそ	ごぼう 人参 大根 こんにゃく ぶなしめじ ねぎ	858	34.5
		こどもパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		◎ハンバーグバーベキューソース【乳】	砂糖 バター	ハンバーグ	玉ねぎ		
		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		
13	木	じゃが団子スープ	じゃがいも でん粉	鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ 小松菜	840	28.7
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
		ヒビンバ（ごはん）	米 ごま油 砂糖 油	豚肉	もやし 人参 大根 こんにゃく 小松菜 にんにく 白菜キムチ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		餃子◎【小麦】		餃子			
14	金	春雨スープ	春雨	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	864	31.1
		肉南蛮うどん【小麦】 （地粉うどん）	地粉うどん	豚肉 なると	ねぎ 小松菜 人参 ぶなしめじ しいたけ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		大豆とじゃこの シャリシャリ揚げ【小麦】	小麦粉 油 さつまいも 砂糖	大豆 ちりめんじゃこ			
		野菜ソテー	油	ハム	キャベツ 人参 もやし とうもろこし		

- ◎ はしは、毎日持ってきてましよう。
◎ 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大アレルゲン（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。



・7月下旬から パリオリンピック・パラリン
ピックが開催されます！

・今月は世界の料理の中から アメリカ大陸の
アメリカ・ブラジル・カナダの料理が
登場します。◎印の献立です。お楽しみに！



6月は
「食育月間」です♪



白岡市（中学校）

日	曜日	主な材料とその働き（アレルゲン含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
17	月	ごはん	米			830	21.5	
		牛乳【乳】		牛乳				
		さけのコーンマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ	とうもろこし			
		磯香サラダ	ドレッシング	のり	えのきたけ 水菜 きゅうり キャベツ			
		肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく			
18	火	黒パン【小麦】	パン			807	31.3	
		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			
		ウインナーと小松菜のソテー	油	ウインナー	小松菜			
		せん切り野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ			
19	水	キャロットピラフ【乳】	米 麦 バター	ハム	人参 パセリ	806	32.9	
		牛乳【乳】		牛乳				
		◎フランクフルトパッサリーニョ②	油 でん粉	鶏肉	玉ねぎ にんにく パセリ			
		カラフルサラダ	ドレッシング		枝豆 キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり			
		◎フェジョアードスープ	油 いんげん豆 じゃがいも	ベーコン	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ			
20	木	コッペパン【小麦】	パン			819	29.7	
		牛乳【乳】		牛乳				
		焼きそば【小麦】	中華麺 油	豚肉	人参 ピーマン もやし キャベツ			
		フランクフルトの鉄板焼き		フランクフルト				
		フルーツポンチ	砂糖 ゼリー		みかん バインアップル 桃			
21	金	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	826	31.4	
		牛乳【乳】		牛乳				
		いかのハーブ焼き		いか				
		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 きゅうり とうもろこし			
24	月	メロンパン【小麦】	パン			770	29.8	
		牛乳【乳】		牛乳				
		しらトマフィッシュ	でん粉 油 砂糖	ホキ	しょうが ぶなしめじ トマト しそ			
		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			
25	火	アルファベットスープ【小麦】	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	773	30.8	
		ごはん	米					
		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			
		白岡風ごにささ炒め	油 砂糖	さつま揚げ	人参 ごぼう いんげん			
26	水	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ 豆腐 わかめ	えのきたけ 大根 ねぎ	804	37.5	
		食パン【小麦】 ◎メープルジャム	パン メープルジャム					
		牛乳【乳】		牛乳				
		鶏肉のコーンフレーク焼き 【小麦・乳】	パン粉 コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 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	木	◎サーモンチャウダー【小麦・乳】	じゃがいも 小麦粉 バター	さけ 牛乳	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ	886	32.9	
		ごはん	米					
		牛乳【乳】		牛乳				
		ポークしゅうまい③【小麦】		ポークしゅうまい				
		中華きゅうり	ごま油 砂糖		きゅうり			
28	金	マーボーなす	油 砂糖 でん粉	豚肉 厚揚げ みそ	しょうが にんにく 人参 ねぎ しいたけ たけのこ なす	768	29.7	
		しょうゆラーメン【小麦】 （中華麺）	中華麺 油	豚肉 わかめ	しょうが にんにく メンマ もやし ねぎ 玉ねぎ			
		牛乳【乳】		牛乳				
		かぼちゃのガーリックソテー	油 砂糖	ベーコン	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ			
		ゆでとうもろこし			とうもろこし			
						基準栄養量	830	35.3
						平均栄養量	817	31.2