

令和6年6月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				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	こめ			677	27.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		あじのなんばんソース	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	あじ	ねぎ にんにく しょうが		
		たけのこのいために さつまじる	あぶら ごま さとう ごまあぶら さつまいも	ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	たけのこ にんじん こんにゃく いんげん にんじん ごぼう ねぎ だいこん		
4	火	はつがげんまいいりかみかみごはん	こめ さとう はつがげんまい	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	706	28.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのぶなかぼし		さばのぶなかぼし			
		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		
5	水	こうやに	あぶら さとう	とりにく こうやとうふ さつまあげ	しょうが にんじん だいこん こんにゃく こまつな	673	24.5
		しらなしパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラソース	でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぶたしバー			
6	木	かいそうサラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	635	30.7
		チンゲンサイのスープ	はるさめ	とりにく とうふ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ		
		こもれびのピラフ【乳】	こめ むぎ あぶら バター	ハム	にんじん ねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
7	金	とりにくのマーマレードやき	オリーブオイル マーマレード	とりにく	キャベツ にんじん とうもろこし	624	17.8
		キャベツのソテー	あぶら		エリンギ えのきだけ たまねぎ だいこん カリフラワー ねぎ		
		しらおかわりシチュー	あぶら こめこ じゃがいも	ぶたにく とうにゅう			
		まっちゃきなこあげパン【小麦】	パン さとう あぶら	きなこ	まっちゃ		
10	月	牛乳【乳】		牛乳		604	26.2
		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	あぶら じゃがいも	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト		
		◎ジャンバラヤ	こめ あぶら	ウインナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン		
11	火	牛乳【乳】		牛乳		633	27.0
		ポパイオムレット【卵・乳】	バター	たまご 牛乳 チーズ	ほうれんそう		
		アスパラソテー	あぶら	ベーコン	アスパラガス とうもろこし		
		レタスのスープ		ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ レタス しいたけ		
12	水	ごはん	こめ			650	27.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		いwashのかばやき	さとう あぶら でんぶん	いわし			
		さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう にんじん もやし		
13	木	とんじる	じゃがいも	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ	622	25.1
		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】	さとう バター	ハンバーグ	たまねぎ		
14	金	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	675	27.7
		じゃがだんごスープ	じゃがいも でんぶん	とりにく とうふ	にんじん こまつな たまねぎ		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
		ビビンバ（ごはん）	こめ ごまあぶら さとう あぶら	ぶたにく	もやし にんじん だいこん こんにゃく こまつな にんにく はくさいキムチ		
15	土	牛乳【乳】		牛乳		622	25.1
		ぎょうざ◎【小麦】		ぎょうざ			
		はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう		
		にくなんばんうどん【小麦】 （じこなうどん）	じこなうどん	ぶたにく なんと	ねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ しいたけ		
16	日	牛乳【乳】		牛乳		675	27.7
		だいずとじゃこの ジャリジャリあげ【小麦】	こむぎこ あぶら さつまいも さとう	だいず ちりめんじゃこ			
		やさしいソテー	あぶら	ハム	キャベツ にんじん もやし とうもろこし		

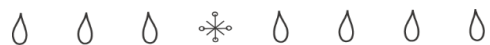
- ◎ はしは、毎日持ってきてましよう。
◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
◎ 毎月19日は「食育の日」です。
◎ 7大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに）については、
献立名後ろの【 】内に記載してあります。



- ・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がつは
「しょくいくげっかん」です♪



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	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	こめ			646	19.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		さけのコーンマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ	とうもろこし		
		いそかサラダ	ドレッシング	のり	えのきだけ みずな きゅうり キャベツ		
18	火	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく	643	26.2
		くろパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン【小麦・乳】	マカロニ あぶら バター こむぎこ	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ えだまめ		
19	水	ウインナーとこまつなのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな	672	28.4
		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 えのきだけ		
		キャロットピラフ【乳】	こめ むぎ バター	ハム	にんじん パセリ		
		牛乳【乳】		牛乳			
20	木	◎フランクパッサリーニョ◎	あぶら でんぶん	とりにく	たまねぎ にんにく パセリ	679	26.0
		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 きゅうり		
		◎フェジョアードスープ	あぶら いんげんまめ じゃがいも	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ		
		コッパパン【小麦】	パン				
21	金	牛乳【乳】		牛乳		631	27.0
		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ばんやき		フランクフルト			
		フルーツポンチ	さとう ゼリー		みかん バインアップル もも		
22	土	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	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	654	25.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかのハーブやき		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		
23	日	メロンパン【小麦】	パン			621	26.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		しらトマフィッシュ	でんぶん あぶら さとう	ホキ	しょうが ぶなしめじ トマト しそ ブロッコリー カリフラワー にんじん		
		はなやさいサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ		
24	月	アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	ベーコン		655	31.0
		ごはん	こめ				
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくさやき【卵】	あぶら さとう	たまご とうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
25	火	しらおかふうごにさいだめ	あぶら さとう	さつまあげ	にんじん ごぼう いんげん	621	26.0
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ とうふ わかめ	えのきだけ だいこん ねぎ		
		しょくパン【小麦】	パン	メーブルジャム			
		◎メーブルジャム					
26	水	牛乳【乳】		牛乳		655	31.0
		とりにくのコーンフレークやき 【小麦・乳】	パンこ コーンフレーク 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		
		◎サーモンチャウダー【小麦・乳】	じゃがいも こむぎこ バター	さけ 牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ		
27	木	ごはん	こめ			692	26.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポークしゅうまい◎【小麦】		ポークしゅうまい			
		ちゅうかきゅうり	ごまあぶら さとう		きゅうり		
28	金	マーボーなす	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ たけのこ なす	601	25.1
		しょうゆラーメン【小麦】 （ちゅうかめん）	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく わかめ	しょうが にんにく メンマ もやし ねぎ たまねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃのガーリックソテー	あぶら さとう	ベーコン	にんにく たまねぎ かぼちゃ とうもろこし		
29	土	ゆでとうもろこし				650	27.6
30	日					650	26.1