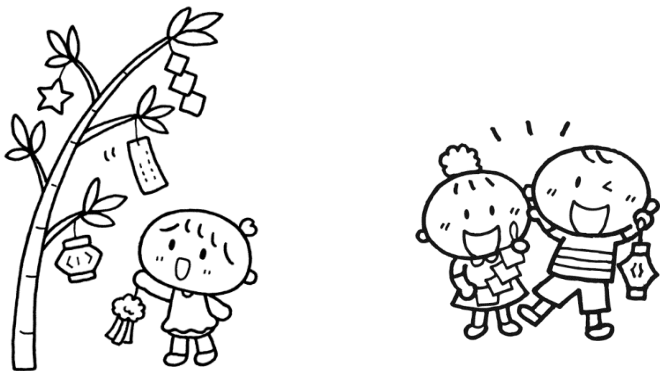


令和6年7月予定献立表

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		
1	月	ごはん	米			885	30.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのごまがらめ	でん粉 油 砂糖 ごま	さば			
		キャベツのおひたし		かつお節	キャベツ 人参 もやし		
		油ふとうがんの煮物【小麦】	じゃがいも 油ふ 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ とうがん こんにゃく チンゲンサイ		
2	火	ごはん	米			818	28.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉団子の和風あん㊸		肉団子の和風あん			
		にんじんシリシリ	油 砂糖	まぐろ	人参 もやし		
		もずくスープ	ごま油	かまぼこ もずく	竹の子 人参 玉ねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ		
		冷凍みかん			みかん		
3	水	バターロール【小麦】	パン			893	28.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		㊸フィッシュアンドチップス	でん粉 油 砂糖 じゃがいも	ホキ			
		キャベツサラダ	ドレッシング		キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし		
		㊸クマラスープ【乳】	さつまいも じゃがいも 油 バター	ハム 牛乳	人参 玉ねぎ		
4	木	わかめごはん	米	わかめごはんの素		777	36.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		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		
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	さつま揚げ	こんにゃく 人参 小松菜 とうもろこし しょうが		
		豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 ねぎ		
5	金	そぼろごはん（ごはん）	米 油 砂糖	鶏肉	しょうが 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	832	31.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		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		
		七タ汁【小麦】	そうめん	鶏肉 なると	人参 しいたけ オクラ ほうれん草		
		七タデザート	七タデザート				
8	月	ココア揚げパン【小麦】	パン 油 ココア 砂糖			870	31.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		チリコンカン	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆	にんにく 人参 玉ねぎ		
		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		

- ㊸ はしは、毎日持ってきてましょう。
- ㊸ 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。
- ㊸ 毎月19日は「食育の日」です。
- ㊸ 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。



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		
9	火	ごはん	米			819	32.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグおろしソース	砂糖	ハンバーグ	大根		
		ごま酢和え	ごま 砂糖		キャベツ きゅうり 人参		
		どさんこ汁【乳】	油 じゃがいも バター	豚肉 みそ	もやし 玉ねぎ 人参 とうもろこし ねぎ		
10	水	ハムピラフ【乳】	米 バター	ハム	玉ねぎ とうもろこし パセリ	811	30.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		◎サーモンフライ【小麦】 （タルタルソース）	油 ノンエッグタルタルソース	サーモンフライ			
		大根サラダ	ドレッシング		大根 人参 きゅうり		
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ 砂糖	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ トマト		
11	木	ごはん	米			800	30.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		餃子③【小麦】		餃子			
		チンジャオロースー	油 砂糖 ごま油 でん粉	豚肉	竹の子 ビーマン こんにゃく		
		トックスープ	トック	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ にら		
12	金	ジャージャー麺 （肉みそ・野菜）	中華麺 ごま油 砂糖 でん粉	豚肉 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ 竹の子 しいたけ ねぎ もやし きゅうり 人参	812	35.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃのチーズ焼き【乳】	バター	ベーコン チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ		
16	火	ごはん	米			818	30.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらの南蛮ソース	でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	さわら	ねぎ にんにく しょうが		
		ビーフンとキャベツのソテー	油 ビーフン	ベーコン	キャベツ 人参		
17	水	にらたま汁【卵】	じゃがいも	卵 みそ	人参 玉ねぎ 竹の子 にら	909	36.2
		夏野菜カレー【小麦】 （麦ごはん）	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン なす トマト		
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかのハーブ焼き		いか			
		手作り福神漬	砂糖		大根 きゅうり れんこん しょうが		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
基準栄養量						830	35.3
平均栄養量						837	31.9

・7月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オーストラリア
ニュージーランドの料理が登場します。
㊸印の献立です。お楽しみに！

