

令和6年7月予定献立表

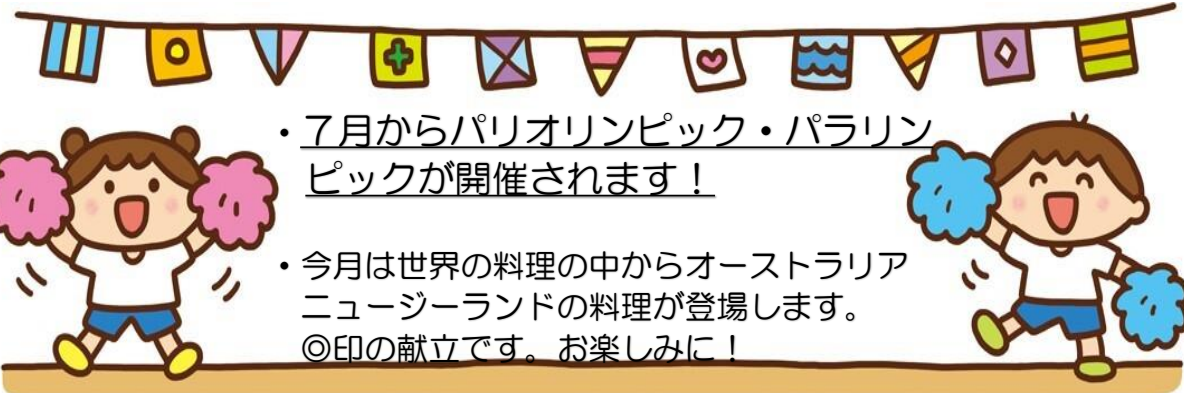
白岡市（小学校）

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		
1	月	ごはん	こめ			692	25.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのごまがらめ	でんぶん あぶら さとう こま	さば			
		キャベツのおひたし		かつおぶし	キャベツ にんじん もやし		
		あぶらふとうがんの にもの【小麦】	じゃがいも あぶらふ さとう	とりにく	にんじん たまねぎ とうがん こんにゃく チンゲンサイ		
2	火	ごはん	こめ			638	23.1
		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			
		にんじんシリシリ	あぶら さとう	まぐろ	にんじん もやし		
		もずくスープ	ごまあぶら	かまぼこ もずく	たけのこ にんじん たまねぎ えのきだけ しいたけ ねぎ		
		れいとうみかん			みかん		
3	水	バターロール【小麦】	パン			713	23.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		◎フィッシュアンドチップス	でんぶん あぶら さとう 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		
		◎クマラスープ【乳】	さつまいも じゃがいも あぶら バター	ハム 牛乳	にんじん たまねぎ		
4	木	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		625	30.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		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		
		こんにゃくソテー	あぶら さとう ごまあぶら	さつまあげ	こんにゃく にんじん こまつな とうもろこし しょうが		
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ		
5	金	そぼろごはん （ごはん）	こめ あぶら さとう	とりにく	しょうが たまねぎ えだまめ とうもろこし	649	26.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		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		
		たなばたじる【小麦】	そうめん	とりにく なんと	にんじん しいたけ オクラ ほうれんそう		
		たなばたデザート	たなばたデザート				
8	月	ココアあげパン【小麦】	パン あぶら ココア さとう			707	20.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく にんじん たまねぎ		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	ハム	にんじん きゅうり キャベツ		

- ◎ はしは、毎日持ってきてましょう。
- ◎ 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。



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	こめ			644	26.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグおろしソース	さとう	ハンバーグ	だいこん		
		ごますあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり にんじん		
		どさんこじる【乳】	あぶら じゃがいも バター	ぶたにく みそ	もやし たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ		
10	水	ハムピラフ【乳】	こめ バター	ハム	たまねぎ とうもろこし パセリ	659	25.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		◎サーモンフライ【小麦】 （タルタルソース）	あぶら ノンエッグタルタルソース	サーモンフライ			
		だいこんサラダ	ドレッシング		だいこん にんじん きゅうり		
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ さとう	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ トマト		
11	木	ごはん	こめ			621	25.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ②【小麦】		ぎょうざ			
		チンジャオロースー	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく	たけのこ ピーマン こんにゃく		
		トックスープ	トック	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ にら		
12	金	ジャージャーめん （にくみそ・やさい） （ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	650	29.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃのチーズやき【乳】	バター	ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ		
16	火	ごはん	こめ			655	25.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらのなんばんソース	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	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	あぶら ビーフン	ベーコン	キャベツ にんじん		
		にらたまじる【卵】	じゃがいも	たまご みそ	にんじん たまねぎ たけのこ にら		
17	水	なつやさいカレー【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	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン なす トマト	688	29.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかのハーブやき		いか			
		てづくりふくじんづけ	さとう		だいこん 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						650	27.6
平均栄養量						662	25.9



・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。
◎印の献立です。お楽しみに！

