

令和6年8・9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）				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	
30	金	ハムロール【小麦】	パン			800
		メロンパン【小麦】	パン			
		牛乳【乳】		牛乳		
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			
2	月	砂糖あげパン【小麦】	パン あぶら 砂糖			883
		牛乳【乳】		牛乳		
		ゆでウィンナー②		ウィンナー		
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンの皮	鶏肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ にら	
3	火	冷凍みかん			冷凍みかん	818
		わかめごはん	米	わかめごはんの素		
		牛乳【乳】		牛乳		
		肉団子のケチャップあん②		肉団子のケチャップあん		
4	水	もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし	768
		豚汁	油 じゃがいも	豚肉 みそ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ぶなしめじ ねぎ	
		◎ガバオライス（ごはん）	米 油 砂糖	大豆 豚肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン パプリカ	
		牛乳【乳】		牛乳		
5	木	アンサンブルエッグ【卵・乳】		アンサンブルエッグ		820
		◎シニガンスープ	油 じゃがいも	豚肉	人参 大根 オクラ なす トマト レモン	
		こどもパン【小麦】	パン			
		牛乳【乳】		牛乳		
6	金	ミートコロッケ【小麦】	油	ミートコロッケ		893
		ツナコーンサラダ	ドレッシング	まぐろ	とうもろこし キャベツ きゅうり	
		パンパキンスープ【乳】	油 じゃがいも 米粉	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ かぼちゃ	
		◎ダルカレー【小麦】 （麦ごはん）	米 麦 油 カレールウ	豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし なす トマト パセリ	
9	月	牛乳【乳】		牛乳		806
		照り焼きハンバーグ	ごま油 砂糖	ハンバーグ	ぶなしめじ えのきたけ しょうが	
		ほうれん草のおひたし		かつお節	ほうれん草 もやし 人参	
		けんちん汁	ごま油	鶏肉 豆腐 油揚げ	ごぼう 人参 ねぎ 大根 こんにゃく チンゲン菜	
10	火	はちみつパン【小麦】	パン			776
		牛乳【乳】		牛乳		
		レバーとポテトのオーロラソース	油 砂糖 じゃがいも でん粉	豚レバー		
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり こんにゃく	
11	水	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	801
		キムチチャーハン	米 麦 ごま油	焼き豚 なた	人参 ねぎ にんにく 白菜キムチ	
		牛乳【乳】		牛乳		
		鮭のコーンマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭	とうもろこし	
12	木	キャベツのソテー【乳】	バター	ベーコン	キャベツ 人参	872
		◎タイ風えびのスープ【えび】	砂糖 春雨	えび 豆腐	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 竹の子 チンゲン菜 レモン	
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト		
		ごはん	米			
30	金	牛乳【乳】		牛乳		830
		しゅうまい②【小麦】		しゅうまい		
		華風和え	ごま油 砂糖		キャベツ 人参 もやし きゅうり	
		麻婆なす	油 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 みそ	なす しょうが にんにく ねぎ 人参 しいたけ 竹の子	

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	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				
13	金	きつねうどん【小麦】 （地粉うどん）	地粉うどん	豚肉 なた 油揚げ	ほうれん草 人参 ねぎ しいたけ	830	23.9		
		牛乳【乳】		牛乳					
		ウィンナーのお茶の葉揚げ 【小麦・乳】	ホットケーキミックス 油	ウィンナー	抹茶				
		キャベツとひじきの和え物	砂糖	ひじき	キャベツ とうもろこし きゅうり				
17	火	ごはん	米			851	22.2		
		牛乳【乳】		牛乳					
		さわらのかば焼き	でん粉 油 砂糖	さわら					
		ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし きゅうり				
		さつま汁	さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう ねぎ 大根				
18	水	みだらし団子	みだらし団子			811	37.0		
		バターロール【小麦】	パン						
		牛乳【乳】		牛乳					
		◎ミーゴレン【小麦】	中華麺 油	豚肉	にんにく 人参 ピーマン もやし キャベツ				
19	木	◎タンドリーチキン【乳】		鶏肉 ヨーグルト	にんにく	825	33.9		
		コンソメスープ	じゃがいも	ハム	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ				
		ごはん	米					817	32.3
		牛乳【乳】		牛乳					
手作りイカフライ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	いか							
20	金	ベーコンと小松菜のソテー	油	ベーコン	小松菜 もやし	861	32.7		
		油麩ととうがんの煮物【小麦】	じゃがいも 油麩 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ とうがん こんにゃく チンゲン菜				
		ツイストパン【小麦】	パン					815	31.2
		牛乳【乳】		牛乳					
ツナとブロッコリーのオムレツ【卵】	砂糖	卵 豆乳 まぐろ	ブロッコリー						
24	火	磯香サラダ	ドレッシング	のり	えのきだけ 人参 きゅうり キャベツ	847	34.3		
		ベーコンチャウダー【小麦・乳】	じゃがいも バター 小麦粉	ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ				
		クファージュシー	米 油 砂糖	豚肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき	人参				
		牛乳【乳】		牛乳					
25	水	アジフライ【小麦】	油	アジフライ		892	31.1		
		人参シリシリ	油 砂糖	まぐろ	人参 もやし				
		もずくのすまし汁	ごま油	豆腐 もずく	竹の子 もやし 小松菜				
		おはぎ	おはぎ						
26	木	くろパン【小麦】	パン			800	32.3		
		牛乳【乳】		牛乳					
		ペンネグラタン【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 とうもろこし				
		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				
27	金	レタスとトマトのスープ	でん粉	ベーコン	レタス トマト 玉ねぎ 人参	829	31.4		
		ごはん	米						
		牛乳【乳】		牛乳					
		◎ユーリンチー	でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが				
28	土	三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし 人参	892	31.1		
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく				
		ごま豆乳ラーメン （中華麺）【小麦】	中華麺 油 ごま	豚肉 みそ 豆乳	しょうが 人参 もやし メンマ キャベツ ねぎ				
		牛乳【乳】		牛乳					
29	土	さつまいも蒸しパン【小麦・乳】	ホットケーキミックス さつまいも	牛乳		800	32.3		
		◎パンサンズー	春雨 砂糖 ごま油		人参 きゅうり キャベツ もやし				
		ごはん	米						
		牛乳【乳】		牛乳					
30	日	◎タッカルビ【乳】	ごま油 砂糖 でん粉	鶏肉 チーズ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ にら	800	32.3		
		餃子③【小麦】		餃子					
		わかめスープ	ごま	かまぼこ わかめ 豆腐	人参 竹の子 たまねぎ しいたけ				
9月の献立テーマは アジアの料理 です					基準栄養量	830	35.3		
					平均栄養量	829	31.4		

- ◎ 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。
◎ 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。

★9月6日（金）鶏肉のありのみソースがけに
白岡市産の「梨」を使用します♪



9月の献立テーマは **アジアの料理** です。
インド・タイ・フィリピン・インドネシア・中国・韓国の料理
が登場します。
◎印の献立です。おたのしみに！

