

令和6年8・9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）				たんばく質 （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			686
		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	さとうあげパン【小麦】	パン あぶら さとう			679
		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】	ワンタンのかわ		にんじん たまねぎ もやし キャベツ しいたけ にら	
3	火	れいとうみかん			れいとうみかん	628
		わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		
		牛乳【乳】		牛乳		
		にくだんこのケチャップあん②		にくだんこのケチャップあん		
4	水	もやししいだめ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし	615
		とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ	
		◎ガバオライス （ごはん）	こめ あぶら さとう	だいす ぶたにく	にんにく たまねぎ 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		638
		◎シニガンスープ	あぶら じゃがいも	ぶたにく	にんじん だいこん 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】	あぶら	ミートコロッケ		702
		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	
		パンプキンスープ【乳】	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ	
		◎ダルカレー【小麦】 （むぎごはん）	こめ むぎ あぶら カレールウ	ぶたにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし なす トマト パセリ	
9	月	牛乳【乳】		牛乳		634
		とりにくのありのみソースがけ	あぶら さとう	とりにく	にんにく しょうが なし たまねぎ レモン	
		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	
		ごはん	こめ			
10	火	牛乳【乳】		牛乳		615
		てりやきハンバーグ	こまあぶら さとう	ハンバーグ	ぶなしめじ えのきたけ しいたけ しょうが	
		ほうれんそうのおひたし		かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	
		けんちんじる	こまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく チンゲンサイ	
11	水	はちみつパン【小麦】	パン			649
		牛乳【乳】		牛乳		
		レバーとポテトのオーロラソース	あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ぶたレバー		
		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	
12	木	アルファベットスープ【小麦】	あぶら マカロニ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	678
		キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	やきぶた なんと	にんじん ねぎ にんにく はくさいキムチ	
		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	
13	金	キャベツのソテー【乳】	バター	ベーコン	キャベツ にんじん	648
		◎タイふうえびのスープ【えび】	さとう はるさめ	えび とうふ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ だけのこ チンゲンサイ レモン	
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト		
		ごはん	こめ			
14	土	牛乳【乳】		牛乳		649
		しゅうまい②【小麦】		しゅうまい		
		かふうあえ	こまあぶら さとう		キャベツ にんじん もやし きゅうり	
		マーボーなす	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	なす しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ だけのこ	

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				
13	金	きつねうどん【小麦】 （じごなうどん）	じごなうどん	ぶたにく なんと あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	654	20.7		
		牛乳【乳】		牛乳					
		ウィンナーのおちゃのはあげ 【小麦・乳】	ホットケーキミックス あぶら	ウィンナー	まっちゃん				
		キャベツとひじきのあえもの	さとう	ひじき	キャベツ とうもろこし きゅうり				
17	火	ごはん	こめ			689	17.9		
		牛乳【乳】		牛乳					
		さわらのかばやき	でんぷん あぶら さとう	さわら					
		ごますあえ	ごま さとう		もやし きゅうり				
		さつまじる	さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん				
		みたらしだんご	みたらしだんご						
18	水	バターロール【小麦】	パン			690	31.9		
		牛乳【乳】		牛乳					
		◎ミーゴレン【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんにく にんじん ピーマン もやし キャベツ				
		◎タンドリーチキン【乳】		とりにく ヨーグルト	にんにく				
		コンソメスープ	じゃがいも	ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ				
		19	木	ごはん	こめ			662	27.9
				牛乳【乳】		牛乳			
				てづくりイカフライ【小麦】	こむぎこ パンこ あぶら	いか			
ベーコンとこまつなのソテー	あぶら			ベーコン	こまつな もやし				
あぶらふととうがんのにもち 【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				
20	金			ツイストパン【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳					
		ツナとブロッコリーのオムレツ 【卵】	さとう	たまご とうにゅう まぐろ	ブロッコリー				
		いそかサラダ	ドレッシング	のり	えのきたけ にんじん きゅうり キャベツ				
		ベーコンチャウダー【小麦・乳】	じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ				
24	火	クファージュシー	こめ あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ひじき	にんじん	698	27.6		
		牛乳【乳】		牛乳					
		アジフライ【小麦】	あぶら	アジフライ					
		にんじんシリシリ	あぶら さとう	まぐろ	にんじん もやし				
		もずくのすましじる	ごまあぶら	とうふ もずく	だけのこ もやし こまつな				
		おはぎ	おはぎ						
25	水	くろパン【小麦】	パン			648	25.8		
		牛乳【乳】		牛乳					
		ペンネグラタン【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 とうもろこし				
		はなやさいサラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん				
		レタスとトマトのスープ	でんぷん	ベーコン	レタス トマト たまねぎ にんじん				
26	木	ごはん	こめ			683	28.8		
		牛乳【乳】		牛乳					
		◎ユーリンチー	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく	ねぎ にんにく しょうが				
		さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう もやし にんじん				
		にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく				
		27	金	ごまとうにゅうラーメン （ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん あぶら ごま	ぶたにく みそ とうにゅう	しょうが にんじん もやし メンマ キャベツ ねぎ	717	25.8
				牛乳【乳】		牛乳			
				さつまいもむしパン【小麦・乳】	ホットケーキミックス さつまいも	牛乳			
◎パンサンズー	はるさめ さとう ごまあぶら				にんじん きゅうり キャベツ もやし				
30	月	ごはん	こめ			622	26.8		
		牛乳【乳】		牛乳					
		◎タッカルビ【乳】	ごまあぶら さとう でんぷん	とりにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら				
		ぎょうざ②【小麦】		ぎょうざ					
		わかめスープ	ごま	かまぼこ わかめ とうふ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ				
						基準栄養量	650	27.6	
9月の献立テーマは アジアの料理 です。					平均栄養量	662	25.7		

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
◎ 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。
◎ 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！

