

令和6年10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		
1	火	きなこあげパン【小麦】 牛乳【乳】	パン あぶら さとう	きなこ 牛乳		663	16.5
		はるさめサラダ ミートピーンズ （だいずミートしょう）	はるさめ ドレッシング あぶら じゃがいも さとう		にんじん きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ		
2	水	キャロットピラフ 牛乳【乳】	こめ むぎ あぶら		にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	680	25.8
		にくだんごのケチャップあん② キャベツともやしのソテー		牛乳	にくだんごのケチャップあん ウインナー		
		こめこコーンスープ	あぶら	キャベツ もやし	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ		
3	木	ごはん 牛乳【乳】	こめ			600	27.9
		しゅうまい②【小麦】 ナムル		牛乳	しゅうまい		
		はっほうさい【卵】	ごまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな にんじん キャベツ たまねぎ だけのこ チンゲンサイ ししいたけ ねぎ しょうが		
4	金	ごはん 牛乳【乳】	こめ			652	19.4
		さげのちゃんちゃんやき キャベツとひじきのあえもの	さとう	牛乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ とうもろこし きゅうり		
		こんさいじる ヨーグルト【乳】	じゃがいも	さけ みそ ひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ		
7	月	こどもパン【小麦】 牛乳【乳】	パン			631	25.8
		ハンバーグケチャップソース ツナサラダ	さとう	牛乳	ハンバーグ まぐろ		
		ポトフ	じゃがいも		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー		
8	火	ごはん 牛乳【乳】	こめ			669	30.1
		ザンギ② もやしいため ピリからみそしる	ごまあぶら でんぶん あぶら	牛乳	しょうが たまねぎ にんじん もやし		
			あぶら	ベーコン	だいこん キャベツ はくさいキムチ		
9	水	ごはん 牛乳【乳】	こめ			667	34.1
		ぶりのてりやき いそかサラダ		牛乳	しょうが えのきだけ みずな きゅうり キャベツ		
		こうやに	ドレッシング あぶら さとう	のり	しょうが にんじん だいこん こんにゃく こまつな		
10	木	くろパン【小麦】 牛乳【乳】	パン			666	32.0
		わふうスパゲティ【小麦】 とりのしおこうじやき チンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー	スパゲティ あぶら	牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ ほうれんそう		
			はるさめ ブルーベリーゼリー		しょうが チンゲンサイ にんじん たまねぎ		
11	金	にくなんばうどん （じこなうどん）【小麦】 牛乳【乳】	じこなうどん		ねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ ししいたけ	642	19.0
		だいがくいも② やさしいため	さつまいも あぶら さとう ごま	牛乳			
			あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ にら		
15	火	ごはん 牛乳【乳】	こめ			672	20.7
		さばのしおやき さんしょくあえ にくじゃが		牛乳			
			さとう	さば	ほうれんそう もやし にんじん にんじん たまねぎ こんにゃく		
16	水	メロンパン【小麦】 牛乳【乳】	パン			655	26.3
		ポパイオムレツ【卵・乳】 カラフルサラダ	バター	牛乳	たまご 牛乳 まぐろ チーズ		
			ドレッシング		ほうれんそう えだまめ キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり		
		ミネストローネ	あぶら		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ		

		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	木	ごはん	こめ			642	27.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		こまひフライ【小麦】	あぶら	こまひフライ			
		ごもくきんぴら	ごまあぶら さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく		
		きのこのみそしる		とりにく なまあげ みそ	ぶなしめじ えのきだけ だいこん キャベツ		
18	金	ポークカレー （むぎごはん）【小麦】	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	671	25.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		にたまご【卵】	さとう	たまご			
		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		
21	月	コッパパン【小麦】	パン			672	26.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		やきそば【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん ビーマン もやし キャベツ		
		フランクフルトてっぱんやき フルーツポンチ【乳】	ゼリー さとう	フランクフルト	みかん パインアップル もも		
22	火	ビビンバ （ごはん）	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	もやし にんじん だいこん こんにゃく はくさいキムチ ほうれんそう にんにく	619	27.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ㊟【小麦】		ぎょうざ			
		ビーフンのスープ	ビーフン	とりにく	にんじん たまねぎ ししいたけ キャベツ にら		
23	水	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		607	26.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかにたつたあげ ごますあえ	でんぶん あぶら ごま さとう	いか	しょうが もやし きゅうり		
		とんじる	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		
24	木	はちみつパン【小麦】	パン			635	24.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		じゃがいものミートソースグラタ ン【小麦・乳】	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	とりにく ぶたにく 牛乳 チーズ	たまねぎ		
		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		
		せんぎりやさいスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ とうもろこし		
25	金	みそコーンラーメン （ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ にら とうもろこし	620	29.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		フーヨータン【卵】	あぶら さとう でんぶん	たまご とうにゅう かにふうみかまぼこ	にんじん ねぎ		
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー にんじん キャベツ		
28	月	ぶたどん（ごはん）	こめ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ えのきだけ にんじん こんにゃく	632	30.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		パオズ㊟【小麦】		パオズ			
		トックスープ	トック	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ		
29	火	バターロール【小麦】	パン			619	25.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキフライ【小麦】 （タルタルソース）	あぶら ノンエッグタルタルソース	ホキフライ			
		ほうれんそうのソテー アルファベットスープ【小麦】	あぶら マカロニ	ウインナー ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		
30	水	ごはん（のりふりかけ）	こめ	のりふりかけ		641	31.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちぐさやき【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		
		チンゲンサイのおかかいため いしかりじる	あぶら じゃがいも	ベーコン かつおぶし さけ とうふ みそ	チンゲンサイ もやし だいこん にんじん ねぎ		
31	木	ツイストパン【小麦】	パン			670	28.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりのコーンフレークやき 【小麦・乳】	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パンこ	とりにく チーズ			
		はなやさいサラダ パンパキンスープ かぼちゃプリン	ドレッシング あぶら こめこ かぼちゃプリン	ベーコン とうにゅう	ブロッコリー カリフラワー にんじん かぼちゃ にんじん たまねぎ		
					基準栄養量	650	27.6
					平均栄養量	647	26.3

◎ 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。
◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生（ピーナッツ）・乳・えび・かに・くるみ）
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。

目の愛護デー

