

令和6年10月予定献立表

白岡市（中学校）						
日	曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルギー含む）			
			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	エネルギー (Kcal)
1	火	きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きなこ		812
		牛乳【乳】		牛乳		
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング		人参 きゅうり キャベツ	
		ミートビーンズ （大豆ミート使用）	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆 大豆ミート	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト パセリ	
2	水	キャロットピラフ	米 麦 油		人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	813
		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		
		キャベツともやしのソテー	油	ウインナー	キャベツ もやし	
3	木	米粉コンスープ	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	763
		ごはん	米			
		牛乳【乳】		牛乳		
		しゅうまい③【小麦】		しゅうまい		
4	金	ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜	814
		八宝菜【卵】	油 でん粉	豚肉 いか うすらの卵	人参 キャベツ 玉ねぎ だけのこ チンゲンサイ ししいたけ ねぎ しょうが	
		ごはん	米			
		牛乳【乳】		牛乳		
5	土	鮭のちゃんちゃん焼き	砂糖	鮭 みそ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	798
		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	
		根菜汁	じゃがいも	生揚げ みそ	人参 大根 ごぼう ねぎ ぶなしめじ	
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト		
6	日	こどもパン【小麦】	パン			832
		牛乳【乳】		牛乳		
		ハンバーグケチャップソース	砂糖	ハンバーグ		
		ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし	
7	月	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	人参 キャベツ 大根 ブロッコリー	775
		ごはん	米			
		牛乳【乳】		牛乳		
		ザンギ②	ごま油 でん粉 油	鶏肉	しょうが	
8	火	もやしいため	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし	832
		ピリ辛みそ汁	油	豚肉 生揚げ わかめ みそ	大根 キャベツ 白菜キムチ	
		ごはん	米			
		牛乳【乳】		牛乳		
9	水	ぶりの照り焼き		ぶり	しょうが	832
		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	
		高野煮	油 砂糖	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ	しょうが 人参 大根 こんにゃく 小松菜	
		黒パン【小麦】	パン			
10	木	牛乳【乳】		牛乳		775
		和風スパゲティ【小麦】	スパゲティ 油	ベーコン	人参 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ ほうれん草	
		鶏の塩こうじ焼き		鶏肉	しょうが	
		チンゲンサイのスープ	春雨	鶏肉 豆腐	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ	
11	金	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー			816
		肉雨傘うどん （地粉うどん）【小麦】	地粉うどん	豚肉 なんと	ねぎ 小松菜 人参 ぶなしめじ ししいたけ	
		牛乳【乳】		牛乳		
		大学いも②	さつまいも 油 砂糖 ごま			
12	土	野菜炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ にら	842
		ごはん	米			
		牛乳【乳】		牛乳		
		さばの塩焼き		さば		
13	日	三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし 人参	775
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく	
		メロンパン【小麦】	パン			
		牛乳【乳】		牛乳		
14	月	ポパイオムレット【卵・乳】	バター	卵 牛乳 まぐろ チーズ	ほうれん草	775
		カラフルサラダ	ドレッシング		枝豆 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	油	ひよこ豆 ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ	

白岡市（中学校）							
日	曜日	献立名	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)
			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	米			800	32.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		こまいフライ【小麦】	油	こまいフライ			
		五目きんぴら	ごま油 砂糖	豚肉 さつま揚げ	人参 ごぼう こんにゃく		
		きのこのみそ汁		鶏肉 生揚げ みそ	ぶなしめじ えのきたけ 大根 キャベツ		
18	金	ポークカレー（麦ごはん）【小麦】	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	豚肉 さつま揚げ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	841	28.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		煮玉子【卵】	砂糖	卵			
		海藻サラダ	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			793	30.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		焼きそば【小麦】	中華麺 油	豚肉	人参 ビーマン もやし キャベツ		
		フランクフルト鉄板焼き		フランクフルト			
		フルーツポンチ【乳】	ゼリー 砂糖		みかん バインアップル もも		
22	火	ビビンバ（ごはん）	米 油 砂糖 ごま油	豚肉	もやし 人参 大根 こんにゃく 白菜キムチ ほうれん草 にんにく	796	32.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		餃子③【小麦】		餃子			
		ビーフンのスープ	ビーフン	鶏肉	人参 玉ねぎ ししいたけ キャベツ にら		
23	水	わかめごはん	米	わかめごはんの素		756	31.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかの竜田揚げ	でん粉 油	いか	しょうが		
		ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし きゅうり		
		豚汁	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		
24	木	はちみつパン【小麦】	パン			795	28.9
		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 油 バター 小麦粉	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ		
		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		
		せん切り野菜スープ	油	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ とうもろこし		
25	金	みそコーンラーメン（中華麺）【小麦】	中華麺 油	豚肉 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	774	35.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		フーヨータン【卵】	油 砂糖 でん粉	卵 豆乳 かに風味かまぼこ	人参 ねぎ		
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング	ブロッコリー	ブロッコリー 人参 キャベツ		
28	月	豚丼（ごはん）	米 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ えのきたけ 人参 こんにゃく	809	37.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		パオズ③【小麦】		パオズ			
		トックスープ	トック	鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ		
29	火	バターロール【小麦】	パン			779	31.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキフライ【小麦】（タルタルソース）	油 ノンエッグタルタルソース	ホキフライ			
		ほうれん草のソテー	油	ウインナー	ほうれん草		
		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ		
30	水	ごはん（のりふりかけ）	米	のりふりかけ		791	36.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		千草焼き【卵】	油 砂糖	卵 豆乳 鶏肉	人参 玉ねぎ ほうれん草		
		チンゲンサイのおかか炒め	油	ベーコン かつお節	チンゲンサイ もやし		
		石狩汁	じゃがいも	鮭 豆腐 みそ	大根 人参 ねぎ		
31	木	ツイストパン【小麦】	パン			827	34.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏のコーンフレーク焼き【小麦・乳】	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉	鶏肉 チーズ			
		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		
		パンプキンスープ	油 米粉	ベーコン 豆乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ		
		かぼちゃプリン	かぼちゃプリン				
					基準栄養量	830	35.3
					平均栄養量	802	31.0

- ◎ 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。
◎ 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

