

# 令和6年2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）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	木	バターロールパン【小麦】	パン			819	33.4
		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			
		コルキャノン	マーガリン ジャがいも 油	ベーコン	玉ねぎ キャベツ パセリ		
		チンゲンサイのスープ	春雨	鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ チンゲンサイ		
2	金	ごはん	米			870	41.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		いわしの蒲焼き	でん粉 油 砂糖	いわし			
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 キャベツ もやし		
		治部煮【小麦】	車ふ 砂糖 でん粉	鶏肉 ちくわ	しいたけ たけのこ 人参 大根		
		福豆		大豆			
5	月	ごはん（のりふりかけ）	米 のりふりかけ			769	23.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭のみそマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ 油	鮭 みそ	えのきだけ 玉ねぎ		
		磯香サラダ	ドレッシング	のり	えのきだけ 水菜 きゅうり キャベツ		
		のっぺい汁	ごま油 でん粉 さといも	豚肉 生揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜		
6	火	抹茶きな粉揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きな粉	抹茶	799	26.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		パンプキン アンサンブルエッグ【卵】		パンプキンアンサンブルエッグ			
		ポークビーンズ	じゃがいも 油	豚肉 大豆 ベーコン	人参 玉ねぎ トマト		
7	水	ごはん	米			782	32.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		えびしゅうまい②【小麦・えび】		えびしゅうまい			
		チンジャオロースー	油 砂糖 でん粉 ごま油	豚肉	たけのこ ピーマン こんにゃく		
		トックスープ	トック	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ にら		
8	木	ポークカレー【小麦】 （麦ごはん）	米 麦 油 カレールウ ジャがいも	豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	803	28.3
		いちごミルク【乳】		いちごミルク			
		いかのハーブ焼き		いか			
		海藻サラダ	ドレッシング	わかめ	とうもろこし キャベツ きゅうり		
9	金	肉きのこうどん （地粉うどん）【小麦】	地粉うどん	豚肉 油揚げ なると	人参 えのきだけ ぶなしめじ 小松菜 しいたけ	806	20.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		大学芋③	油 砂糖 ごま でん粉 さつまいも				
		野菜ソテー	油	ベーコン	キャベツ 人参 もやし とうもろこし		
13	火	黒パン【小麦】	パン			871	34.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン【小麦・乳】	油 バター マカロニ 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 枝豆		
		ウィンナーとほうれん草のソテー	油	ウィンナー	ほうれん草		
		トマトスープ	砂糖 ジャがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし トマト		
14	水	キャロットピラフ【乳】	米 麦 バター	ハム	人参 とうもろこし パセリ	828	31.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のからあげ②	油 でん粉	鶏肉	しょうが		
		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		
		千切り野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ もやし えのきだけ		
		チョコプリン	チョコプリン				

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	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
15	木	わかめごはん	米		わかめごはんの素	829	31.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの塩焼き			さば		
		三色和え	砂糖		人参 ほうれん草 もやし		
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖		豚肉 人参 玉ねぎ こんにゃく		
16	金	コッペパン【小麦】	パン			827	30.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		焼きそば【小麦】	中華麺 油		豚肉 人参 ピーマン もやし キャベツ		
		フランクフルトの鉄板焼き			フランクフルト		
		フルーツポンチ	砂糖 ゼリー		みかん 桃 バインアップル		
19	月	ごはん	米			780	35.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぶりの照り焼き		ぶり	しょうが		
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油		豚肉 人参 とうもろこし 小松菜 しょうが こんにゃく		
		豚汁	じゃがいも		豚肉 みそ 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
20	火	ピピンバ （ごはん）	米 油 ごま油 砂糖		豚肉 もやし 人参 大根 こんにゃく ほうれん草 にんにく 白菜キムチ	791	31.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ③【小麦】		ぎょうざ			
		わかめスープ	ごま	豆腐 なると わかめ	人参 ねぎ		
21	水	こどもパン【小麦】	パン			868	30.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		手作りコロック【小麦】	油 パン粉 小麦粉 ジャがいも		豚肉 人参 玉ねぎ		
		キャベツのソテー	油		キャベツ 人参 とうもろこし		
		肉団子スープ【小麦】	春雨		肉団子 人参 白菜 たけのこ にら		
22	木	ごま豆腐みそラーメン （中華麺）【小麦】	中華麺 油 ごま		しょうが 人参 もやし 白菜 メンマ ねぎ	825	35.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉まん【小麦】		肉まん			
		ブロッコリーのマヨネーズ炒め	ノンエッグマヨネーズ 油	ベーコン	ブロッコリー にんにく		
26	月	ハヤシライス【小麦】 （ごはん）	米 ハヤシルー 油 じゃがいも		豚肉 にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	863	31.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のコーンフレーク焼き 【小麦・乳】	パン粉 コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ		鶏肉 チーズ		
		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		
27	火	ひじきごはん	米 砂糖		鶏肉 ひじき 人参 枝豆	792	36.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		アジフライ【小麦】	油		アジフライ		
		小松菜とベーコンのソテー	油	ベーコン	小松菜 もやし		
		さつま汁	さつまいも		豚肉 みそ 豆腐 人参 ごぼう ねぎ 大根		
28	水	はちみつパン【小麦】	パン			802	27.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		じゃがいものツナ マヨネーズ焼き【乳】	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油		チーズ まぐろ エリンギ 玉ねぎ		
		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		
		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ		ベーコン 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ		
29	木	ごはん	米			834	35.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		干草焼き【卵】	油 砂糖		卵 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草		
		ピーフンとキャベツのソテー	油 ピーフン		キャベツ 人参		
		いも煮	油 さといも 砂糖		豚肉 さつまあげ 人参 ごぼう ぶなしめじ こんにゃく		
		基準栄養量			830	35.3	
		平均栄養量			819	31.4	

- ◎ 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。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ◎ 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。

