

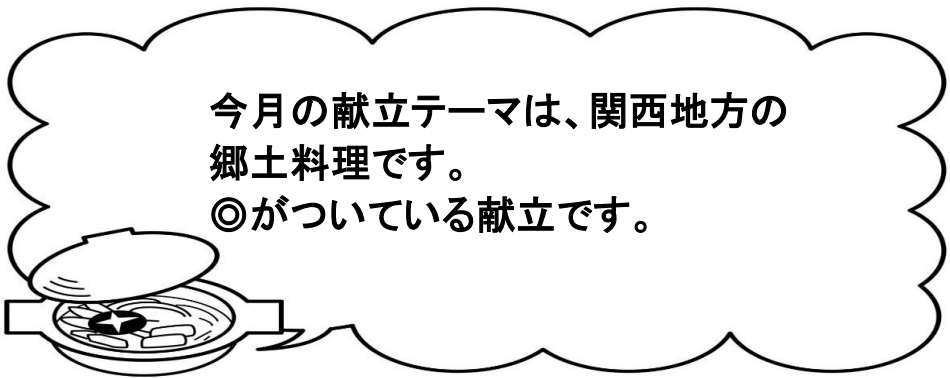
令和7年2月予定献立表

日	曜日	主な材料とその動き（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		
3	月	ごはん	米			853	35.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		いわしのかば焼き	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		
		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		
4	火	福豆		大豆		874	29.9
		ハヤシライス（ごはん）【小麦】	米 油 じゃがいも ハヤシルウ	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		ウインナーオムレツ【卵】		卵 豆乳 ウインナー	玉ねぎ 枝豆		
		切り干し大根のサラダ	ドレッシング		切り干し大根 きゅうり 人参 キャベツ		
5	水	抹茶きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きなこ	抹茶	802	26.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		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		
		肉団子スープ【小麦】	春雨	肉団子	人参 白菜 たけのこ にら とうもろこし		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
6	木	◎かやくごはん	米 砂糖	鶏肉 油揚げ	まいたけ ごぼう 人参 こんにゃく ししいたけ	832	34.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのみそだれがけ	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが		
		ベーコンと小松菜のソテー	油	ベーコン	小松菜 人参		
		豆腐のすまし汁		豆腐	人参 たけのこ 大根 ほうれん草 ぶなしめじ		
7	金	ごはん	米			863	32.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		しゅうまい◎【小麦】		しゅうまい			
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜		
		酢豚	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	豚肉	ピーマン ししいたけ 人参 たけのこ 玉ねぎ		
10	月	バターロール【小麦】	パン			761	29.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		レバーとポテトのオーロラソース	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	豚レバー			
		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		
		チンゲンサイのスープ		鶏肉 豆腐	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ		
12	水	ごはん	米			812	34.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		親子煮【卵】	油 砂糖	鶏肉 卵 豆乳 さつま揚げ	玉ねぎ		
		ビーフンとキャベツのソテー	ビーフン 油	ベーコン	キャベツ 人参		
		けんちん汁		豚肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 ねぎ こんにゃく ごぼう		
13	木	わかめごはん	米	わかめごはんの素		834	38.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぶりの照り焼き		ぶり	しょうが		
		三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし 人参		
		筑前煮	里芋 砂糖 油	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	人参 たけのこ ごぼう 大根 こんにゃく		
14	金	ごま豆乳ラーメン （中華めん）【小麦】	中華めん 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	837	32.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉まん【小麦】		肉まん			
		ブロッコリーソテー	油	ベーコン	ブロッコリー とうもろこし		
		チョコプリン	チョコプリン				

- ◎ 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・くるみ・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。



日	曜日	主な材料とその動き（アレルギー含む）				白岡市（中学校）	
		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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
17	月	黒パン【小麦】	パン			844	33.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		きのこグラタン【乳・小麦】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ ブロッコリー		
		ほうれん草のソテー	油	ベーコン	ほうれん草		
		ジャーマンスープ	じゃがいも	ウインナー	人参 玉ねぎ チンゲンサイ		
18	火	茶飯	米 ごま			795	29.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくわの磯辺揚げ◎【小麦】	小麦粉 油	ちくわ 青のり			
		もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし		
		◎にゅうめん【小麦】	そうめん ごま油	鶏肉 なんと	人参 ししいたけ ほうれん草		
19	水	ツイストパン【小麦】	パン			824	32.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏のコンフレーク焼き【小麦】	ノンエッグマヨネーズ コンフレーク パンこ	鶏肉			
		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		
		ベーコンチャウダー【乳・小麦】	じゃがいも バター 小麦粉 油	ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ		
20	木	ごはん	米			867	28.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ◎【小麦】		ぎょうざ			
		華風和え	ごま油 砂糖 ごま		大根 人参 きゅうり		
		マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 人参 ねぎ ししいたけ たけのこ		
21	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	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	827	25.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ケチャップオムレツ【卵】	砂糖	オムレツ			
		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		
		ごはん	米				
25	火	牛乳【乳】		牛乳		792	32.3
		鶏のから揚げ◎	でん粉 油	鶏肉	しょうが		
		ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし きゅうり		
		白玉汁	白玉団子	豚肉	人参 大根 ぶなしめじ 小松菜		
		ごどもパン【小麦】	パン				
26	水	牛乳【乳】		牛乳		795	32.0
		ハンバーグきのこソース	ごま油 砂糖	ハンバーグ	ぶなしめじ えのきたけ しょうが		
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり 水菜 ブロッコリー		
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ 砂糖	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ トマト		
		ごはん	米				
27	木	牛乳【乳】		牛乳		799	24.6
		たららのコンマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	たら	とうもろこし		
		おひたし		かつお節	小松菜 もやし 人参		
		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		
		◎きつねうどん （地粉うどん）【小麦】	地粉うどん	豚肉 なんと あぶら揚げ	ほうれん草 人参 ねぎ ししいたけ		
28	金	牛乳【乳】		牛乳		779	20.5
		大学芋◎	さつまいも 油 砂糖 ごま でん粉				
		野菜炒め	油	ベーコン	キャベツ 人参 もやし とうもろこし		
					基準栄養量	830	35.3
					平均栄養量	822	30.7



今月の献立テーマは、関西地方の
郷土料理です。
◎がついている献立です。



鬼は～そと～
福は～うち～