

令和7年3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）				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	ちらしずし【卵】	こめ さとう	きんしたまご	かんぴょう しいたけ れんこん にんじん ごぼう さやえんどう	651	29.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		かつおのこうみだつたあげ【小麦】	あぶら	かつおのこうみだつたづけ			
		なのはなあえ	ごま さとう		キャベツなのはな にんじん		
		いわしのつみれじる		とうふ つみれ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう		
		ひなあられ	ひなあられ				
4	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	653	23.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ㊟【小麦】		ぎょうざ			
		はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		
5	水	ココアあげパン【小麦】	パン あぶら ココア さとう			727	26.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくだんごのケチャップあん㊟		にくだんごのケチャップあん			
		コーンシチュー【乳・小麦】	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー		
6	木	ごはん	こめ			655	25.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのしおやき		さば			
		さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
		あつあげとやさいのにもの	じゃがいも さとう	なまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ		
7	金	フォカッチャ【小麦】	フォカッチャ			650	21.6
		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 ピーマン もやし キャベツ		
		ウインナーのおちゃのはあげ【小麦】	ホットケーキミックス あぶら	ウインナー	まっちゃ		
		フルーツポンチ	さとう レモンゼリー ぶどうゼリー		みかん パインアップル もも		
10	月	ポークカレー【小麦】 （むぎごはん）	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	649	27.1
		ミルクコーヒー【乳】		ミルクコーヒー			
		いかのハーブやき		いか			
		カラフルサラダ	ドレッシング		えだまめ キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり		

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

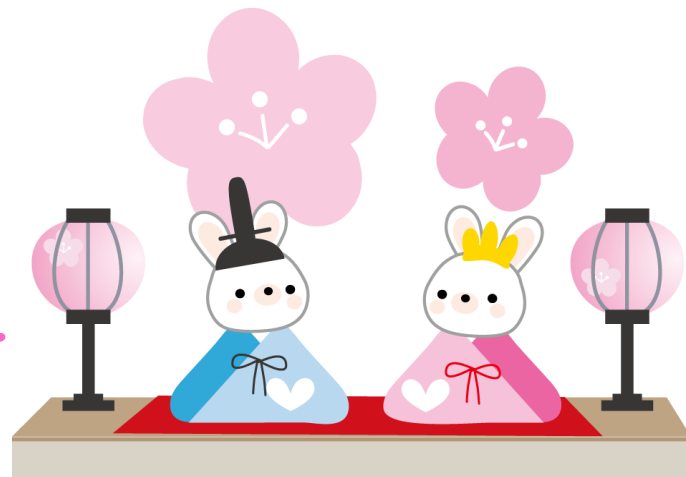
◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎ 8大アレルゲン（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに）

◎ については献立名の後ろの【 】内に記載してあります。

毎月19日は「食育の日」です。

*今月は人気の献立を
たくさん取り入れました！



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		
11	火	メロンパン【小麦】	パン			722	26.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃのミートソースグラタン【乳・小麦】	あぶら バター こむぎこ	とりにく ぶたにく 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ		
		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		
		ココロスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー		
12	水	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		657	27.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりのからあげ㊟	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが		
		ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん		
		こうはくしらたまじる	もち	とりにく	にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな		
13	木	ごはん	こめ			628	25.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		コーンしゅうまい㊟【小麦】		コーンしゅうまい			
		パンサンスー	さとう ごまあぶら はるさめ		にんじん きゅうり キャベツ もやし		
		マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ ししとう たけのこ		
14	金	みそラーメン（ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん もやし にら ねぎ	702	26.1
		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			
		やさしいため	あぶら		たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ にら		
17	月	ごはん	こめ			666	27.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらのなんばんソース	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	さわら	ねぎ にんにく しょうが		
		ひじきのにも	さとう あぶら	ひじき あぶらあげ	にんじん ししとう えだまめ		
		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		
18	火	くろパン【小麦】	パン			628	31.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりにくのマーマレードやき	マーマレードジャム オリーブオイル	とりにく			
		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		
		ポークストロガノフ【乳・小麦】	バター さとう なまクリーム ハヤシルウ	ぶたにく	エリンギ ぶなしめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト		
19	水	ハムピラフ【乳】	こめ バター	ハム	たまねぎ とうもろこし パセリ	708	27.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグバーベキューソース【乳】	バター さとう	ハンバーグ	たまねぎ		
		ほうれんそうのソテー	あぶら	ウインナー	ほうれんそう		
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ		
		いちごゼリー	いちごゼリー				
					基準栄養量	650	27.6
					平均栄養量	669	26.5