

令和7年7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）	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	たこめし 牛乳【乳】 かぼちゃコロッケ【小麦】 ごまあえ にらたま汁【卵】	米 油 たこ 油あげ 牛乳 油 かぼちゃコロッケ ごま 砂糖 じゃがいも 卵 みそ	826	29.1
2	水	ごはん 牛乳【乳】 たらのみそマヨ焼き 磯香サラダ 肉じゃが	米 牛乳 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング 油 砂糖 じゃがいも	825	32.1
3	木	ごはん 牛乳【乳】 ポークしゅうまい③【小麦】 ぶたキムチ炒め トックスープ	米 牛乳 ポークしゅうまい 豚肉 鶏肉	816	30.9
4	金	黒糖揚げパン【小麦】 牛乳【乳】 春雨サラダ ポークビーンズ	パン 油 砂糖 牛乳 春雨 ドレッシング 油 じゃがいも	800	25.0
7	月	わかめごはん 牛乳【乳】 鶏肉のレモン煮 おひたし 七タ汁【小麦】 七タゼリー	わかめごはんの素 牛乳 鶏肉 かつおぶし 鶏肉 なた 小松菜 もやし 人蔘 人蔘 しいたけ ほうれん草	804	32.1
8	火	ごはん 牛乳【乳】 厚焼き卵【卵】 チンジャオロースー ピリ辛スープ	米 牛乳 厚焼き卵 豚肉 油 ごま油 砂糖 でん粉 油 ごま油 春雨 豚肉 生揚げ わかめ	760	33.9

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)
9	水	ごはん 牛乳【乳】 あじの南蛮ソース 三色あえ 油ふと冬瓜の煮物【小麦】	米 牛乳 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 砂糖 じゃがいも 油ふ	818	33.3
10	木	ジャージャー麺 （肉みそ・野菜） （中華麺）【小麦】 牛乳【乳】 じゃがいものチーズ焼き【乳】	中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 豚肉 みそ バター じゃがいも	803	37.0
11	金	クファージュシー 牛乳【乳】 グルクンの竜田揚げ 人蔘シリシリ もずくのずまし汁 冷凍パイ	米 油 砂糖 豚肉 油あげ ひじき さつま揚げ 牛乳 たかさご 油 砂糖 ごま油	763	33.1
14	月	バターロール【小麦】 牛乳【乳】 レバーとポテトの オーロラソース 野菜サラダ レタスと卵のスープ【卵】	パン 牛乳 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ドレッシング でん粉	801	29.9
15	火	キャロットピラフ【乳】 牛乳【乳】 ハンバーグバーベキューソース ほうれん草のソテー せん切り野菜のスープ	米 麦 バター ハム 牛乳 油 砂糖 ハンバーグ 油 じゃがいも	818	30.3
16	水	夏野菜カレー【小麦】 （麦ごはん） 牛乳【乳】 鶏肉のハーフ焼き 手作り福神漬 ぶどうゼリー	米 麦 油 じゃがいも カレールウ 牛乳 鶏肉 砂糖 ぶどうゼリー	896	33.2
				基準栄養量	830 35.3
				平均栄養量	811 31.7

- ◎ はしは、毎日持てきましょう。
- ◎ 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。
- ◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・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。

