

# 令和7年4月予定献立表

白岡市（小学校）

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)
		カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
10 木	しょうゆラーメン（ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なんと わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし メンマ ねぎ	658	24.7
	牛乳【乳】		牛乳			
	じゃがいものオーロラソースやき	じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	たまねぎ マッシュルーム		
	いそかサラダ	ドレッシング	のり	えのきたけ みずな きゅうり キャベツ		
	いちごゼリー	いちごゼリー				
11 金	キャロットピラフ【乳】	こめ むぎ バター	ハム	たまねぎ にんじん パセリ	671	29.2
	牛乳【乳】		牛乳			
	とりのからあげ②	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが にんにく		
	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		
	こめこのとうにゅうコーンスープ	あぶら こめこ じゃがいも	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし		
14 月	ごはん	こめ			623	26.4
	牛乳【乳】		牛乳			
	ホキのいそペフライ【小麦】	あぶら	ホキのいそペフライ			
	こんにゃくソテー	あぶら さとう ごまあぶら	やきぶた	しょうが にんじん こんにゃく とうもろこし こまつな		
とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ			
15 火	メロンパン【小麦】	パン			648	24.7
	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		
	ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら		ほうれんそう とうもろこし		
せんぎりやさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ パセリ			
16 水	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		626	27.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのカレーマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ	たまねぎ		
	かふうあえ	ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん もやし きゅうり		
にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん			
17 木	バターロール【小麦】	パン			651	24.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	マカロニグラタン【小麦・乳】	マカロニ あぶら バター こむぎこ	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ えだまめ		
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり みずな ブロッコリー		
トマトスープ	あぶら じゃがいも さとう	ウインナー	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし パセリ			

- ◎ 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・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。



入学・進級おめでとうございます。  
 今月は「早く給食になれよう」をテーマに食べやすい人気のメニューがたくさん登場します。  
 おいしく食べて、早く学校と給食になれてくださいね。



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)
		カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
18 金	ピピンバ（ごはん）	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく にんじん だいこん もやし こんにゃく ほうれんそう はくさいキムチ	697	28.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	ぎょうざ②【小麦】		ぎょうざ			
21 月	レンファンタン【卵】	はるさめ でんぷん ごまあぶら	とりにく とうふ たまご	にんじん とうもろこし みずな	655	29.7
	だけのこごはん	こめ	とりにく あぶらあげ	だけのこ にんじん しいたけ いんげん		
	牛乳【乳】		牛乳			
22 火	さばのしおやき	さば			703	22.0
	ごますあえ	ごま さとう		もやし きゅうり		
	さつまじる	あぶら さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく		
23 水	さとうあげパン【小麦】	パン あぶら さとう			663	33.2
	牛乳【乳】		牛乳			
	きりぼしだいこんとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし		
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ ブロッコリー ぶなしめじ パセリ		
24 木	ヨーグルト【乳】		ヨーグルト		675	28.7
	ごはん	こめ				
	牛乳【乳】		牛乳			
25 金	コーンむし	でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが とうもろこし	703	28.8
	ナムル	ごまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな		
	はっほうさい【えび】	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく なんと いか えび	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ		
28 月	にくなんばんうどん（じこなうどん）【小麦】	じこなうどん さとう	ぶたにく なんと	ねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ しいたけ	630	28.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	ウインナーのなんぶあげ【小麦】	ごま あぶら ホットケーキミックス	ウインナー			
30 水	もやしいため	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ もやし にら	686	29.9
	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 たまねぎ		
	牛乳【乳】		牛乳			
25 金	とりにくのこうみやき【小麦】	ノンエッグマヨネーズ パンこ	とりにく	にんにく パセリ	703	28.8
	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		
	ごはん	こめ				
28 月	牛乳【乳】		牛乳		630	28.6
	さわらのごまみそかけ	さとう ごま	さわら みそ	しょうが		
	いそかあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん		
30 水	ちくぜんに	あぶら じゃがいも さとう	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう だけのこ しいたけ こんにゃく さやえんどう	686	29.9
	タコスライス【乳】（むぎごはん）	こめ むぎ あぶら でんぷん	ぶたにく だいたミート みそ だいたミート チーズ	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ		
	牛乳【乳】		牛乳			
25 金	フライドポテト	じゃがいも あぶら			686	29.9
	アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ パセリ		
基準栄養量					650	27.6
平均栄養量					664	27.6

