令和7年4月予定献立表

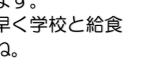
В	曜	主な材料とその働き(アレルゲン含む)					たんぱく
	曜日	献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー (Kcal)	質 (g)
10	木	しょうゆラーメン (中華麺)【小麦】	中華麵油	豚肉 なると わかめ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし メンマ ねぎ	817	30.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		じゃがいものオーロラ ソース焼き	じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	玉ねぎ マッシュルーム		
		 磯香サラダ	ドレッシング		えのきたけ 水菜 きゅうり キャベツ		
		いちごゼリー	いちごゼリー				
		キャロットピラフ【乳】	米 麦 バター	ЛΔ	玉ねぎ 人参 パセリ	803	34.0
		牛乳【乳】		牛乳			
11	金	鶏のから揚げ②	でん粉油	鶏肉	しょうが にんにく		
		花野菜サラダ	ドレッシング		プロッコリー カリフラワー 人参		
		米粉の豆乳コーンスープ	油 米粉 じゃがいも	鶏肉 豆乳	人参 玉ねぎ パセリ とうもろこし		
		ごはん	*				31.9
		牛乳【乳】		牛乳		779	
	_	ホキの磯辺フライ【小麦】	油	ホキの磯辺フライ			
14	月 	こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	焼き豚	しょうが 人参 こんにゃく とうもろこし 小松菜		
		 豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 人参 大根 ぶなしめじ ねぎ		
		メロンパン【小麦】	パン			780	29.6
		牛乳【乳】		牛乳			
15	火	ハンバーグバーベキュー ソース【乳】	バター 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ		
		ほうれん草とコーンのソテー	油		ほうれん草 とうもろこし		
		せん切り野菜スープ		ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ パセリ		
		わかめごはん	*	わかめごはんの素		781	33.5
		牛乳【乳】		牛乳			
16	水	さけのカレーマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ	玉ねぎ		
		 華風和え	 ごま油 砂糖		キャベツ 人参 もやし きゅうり		
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん		
17	木	バターロール【小麦】	パン			821	29.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン 【小麦・乳】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 枝豆		
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり 水菜 プロッコリー		
		トマトスープ	油 じゃがいも 砂糖	ウインナー	人参 玉ねぎ トマト とうもろこし パセリ		

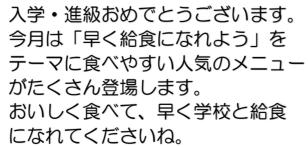
- Ø はしは、毎日持ってきましょう。
- 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- 8大アレルゲン(卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ) については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。













	曜.		主な材料とその働き(アレルゲン含む)				
		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	(Kcal)	たんぱく 質 (g)
	金	ピピンバ (ごはん)	米油砂糖ごま油	豚肉	にんにく 人参 大根 もやし こんにゃく ほうれん草 白菜キムチ	889	34.5
18		牛乳【乳】		牛乳			
	İ	餃子③【小麦】		餃子			
		レンファンタン【卵】	春雨 でん紛 ごま油	鶏肉豆腐卵	人参 とうもろこし 水菜		
		たけのこごはん	*	鶏肉油揚げ	たけのこ 人参 しいたけ いんげん	818	
	ı	牛乳【乳】		牛乳			
21	月	さばの塩焼き		さば			36.1
	-	ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし きゅうり		
	ı	さつま汁	油 さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 ねぎ こんにゃく		
		砂糖揚げパン【小麦】	パン油砂糖			848	
	ı	牛乳【乳】		牛乳			
		切り干し大根とツナのサラダ	ドレッシング	まぐろ	切り干し大根 きゅうり 人参 もやし		25.9
22		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	人参 たまねぎ キャベツ かぶ ブロッコリー ぶなしめじ パセリ		
	1	ヨーグルト【乳】		- ヨーグルト			
		ごはん	*				
	ł	牛乳【乳】		牛乳		"	39.2
			・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		玉ねぎ しょうが とうもろこし	-	
23 7	水	ナムル	ごま油・砂糖			821	
	ł	八宝菜【えび】	油 砂糖 でん紛	豚肉 なると いか えび	しょうが ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ チンゲン菜		
		肉南蛮うどん (地粉うどん)【小麦】	地粉うどん 砂糖	豚肉 なると	ねぎ 人参 小松菜 ぶなしめじ しいたけ	 872 	
_		牛乳【乳】		牛乳			040
24 7		ウインナーの南部揚げ② 【小麦】	ごま 油 ホットケーキミックス	ウインナー			34.8
	ı	もやし炒め	油	ベーコン	人参 玉ねぎ もやし にら		
		ポークカレー【小麦】 (麦ごはん)	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	 895 	34.4
05	اہ	牛乳【乳】		牛乳			
25	立	鶏肉の香味焼き【小麦】	ノンエッグマヨネーズ パン粉	鶏肉	にんにく パセリ		
		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 きゅうり		
	\dashv	ごはん	*				
	ľ	牛乳【乳】		牛乳		784	24.4
	_	さわらのごまみそかけ	砂糖 ごま	さわら みそ	しょうが		
28				のり	ほうれん草 もやし 人参		
		筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 ちくわ	人参 ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく さやえんどう		
	水	タコスライス【乳】 (麦ごはん)	米 麦 油 でん紛	豚肉 大豆ミート みそ 大豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ ピーマン パプリカ	868	35.8
		牛乳【乳】		牛乳			
30 7		フライドポテト	じゃがいも 油				
		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 ぶなしめじ キャベツ パセリ		
		000			基準栄養量	830	35.3
	-		1,				







白岡市(中学校)



