令 和 ８ 年 １１ 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（アレルゲン含む） 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)
2	月	こどもパン【小麦】	パン			601	22.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		メンチカツ【小麦】	あぶら	メンチカツ			
		ビーフンとキャベツのソテー	ビーフン　あぶら	ベーコン	キャベツ　にんじん		
		ミートボールスープ	じゃがいも	にくだんご	たまねぎ　しいたけ　キャベツ		
4	水	さつまいもごはん	こめ　さつまいも			729	24.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりにくとごぼうのあまからあげ	でんぷん　あぶら　さとう　ごま	とりにく	ごぼう　えだまめ		
		さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう　もやし　にんじん		
		なめこのみそしる	じゃがいも	みそ　とうふ	なめこ　だいこん　ねぎ　こまつな		
		みたらしだんご	みたらしだんご				
5	木	ごはん	こめ			621	26.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ②【小麦】		ぎょうざ			
		ホイコーロー	あぶら　さとう　でんぷん ごまあぶら	ぶたにく　みそ	にんにく　キャベツ　にんじん たまねぎ		
		ちゅうかコーンスープ【卵】	でんぷん	たまご　とりにく	にんじん　たまねぎ　とうもろこし		
6	金	まっちゃきなこあげパン【小麦】	パン　さとう　あぶら	きなこ	まっちゃ	628	23.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		はるさめサラダ	はるさめ　ドレッシング	ハム	にんじん　きゅうり　キャベツ		
		しらおかわりシチュー	じゃがいも　あぶら　こめこ	とりにく　とうにゅう	エリンギ　えのきだけ　たまねぎ だいこん　カリフラワー　ねぎ		
9	月	きりぼしだいこんのカレー そぼろどん（むぎごはん）【小麦】	こめ　むぎ　あぶら　カレールウ	ぶたにく	きりぼしだいこん　にんじん たまねぎ　いんげん　にんにく しょうが	675	26.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかナゲット②【小麦】		いかナゲット			
		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		
10	火	しらなしパン【小麦】	パン			702	28.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		しらおかのねぎチキングラタン【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　ねぎ　にんじん		
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし　キャベツ　きゅうり		
		はくさいスープ		とりにく	にんじん　たまねぎ　はくさい えのきだけ　パセリ		
11	水	ごはん	こめ			642	30.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		フーヨータン【卵】	ごまあぶら　さとう　でんぷん	たまご　とうにゅう かにふうみかまぼこ	にんじん　ねぎ　しいたけ		
		もやしのちゅうかあえ	ごまあぶら　さとう　ごま		もやし　にんじん　きゅうり		
		こまなべ	さとう	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　えのきだけ　はくさい はくさいキムチ　こんにゃく　ねぎ		
12	木	にくきのこうどん【小麦】 （じごなうどん）	じごなうどん	ぶたにく　なると	えのきだけ　しめじ　しいたけ こまつな　にんじん	637	24.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		みそポテト	じゃがいも　でんぷん　あぶら　さとう	みそ			
		ブロッコリーマヨいため	ノンエッグマヨネーズ　あぶら	ベーコン	にんにく　ブロッコリー		
13	金	ごはん	こめ			655	29.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのしおやき		さば			
		だいこんとベーコンのきんぴら	ごまあぶら　さとう	ベーコン	だいこん　こんにゃく　にんじん		
		すいとんじる【小麦】	こむぎこ　じゃがいも	ぶたにく	にんじん　だいこん　こまつな		

日	曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルゲン含む） 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)
16	月	コッペパン【小麦】	パン			667	23.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		スパゲッティナポリタン【小麦】	スパゲッティ　あぶら	ハム	にんじん　たまねぎ　ピーマン　にんにく		
		フランクフルトのてっぱんやき		フランクフルト			
		フルーツポンチ	こんにゃくゼリー　さとう		みかん　パイナップル　もも		
17	火	ごはん	こめ			676	26.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		チキンカツ【小麦】	こむぎこ　パンこ　あぶら	とりにく			
		はすのきんぴら	あぶら　さとう　ごまあぶら　ごま	さつまあげ	れんこん　にんじん　こんにゃく		
		のっぺいじる	さといも　でんぷん	ぶたにく　とうふ	だいこん　にんじん　ねぎ　ごぼう　こまつな		
18	水	ごはん	こめ			662	34.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		にくバオズ②【小麦】		にくバオズ			
		ナムル	ごまあぶら　さとう		もやし　にんじん　こまつな		
		はっぽうさい【えび】	あぶら　ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく　いか　えび　さつまあげ	にんじん　はくさい　たまねぎ たけのこ　チンゲンサイ　しいたけ ねぎ　しょうが		
19	木	ごはん	こめ			678	29.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		さけのコーンマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ	とうもろこし		
		しらおかふうごにささいため	ごまあぶら　さとう	さつまあげ	にんじん　ごぼう　いんげん		
		さつまじる	さつまいも	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　ねぎ　だいこん		
20	金	ロールパン【小麦】	パン			644	28.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		サステナブルチキンソテー	あぶら　さとう	とりにく	にんにく　りんご		
		まるごとかぶのマリネ	オリーブオイル　さとう	まぐろ	かぶ　とうもろこし　レモン		
		エコベジトマトスープ	さとう　あぶら　じゃがいも	だいず　ひじき　ベーコン	トマト　きりぼしだいこん　たまねぎ　にんじん　にんにく		
24	火	かてめし	こめ　あぶら　さとう	とりにく　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　しいたけ　こんにゃく	642	28.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		しらトマフィッシュ	でんぷん　あぶら　さとう	たら	しょうが　しめじ　トマト　しそ		
		やさいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ　にんじん　もやし とうもろこし		
		ごじる	じゃがいも	だいず　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ねぎ　ごぼう		
25	水	こえどカレー（むぎごはん）【小麦】	こめ　むぎ　あぶら　さつまいも 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	706	25.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポパイオムレツ【卵・乳】	バター	たまご　牛乳　チーズ	ほうれんそう		
		てづくりふくじんづけ	さとう		だいこん　きゅうり　れんこん　しょうが		
26	木	とうふラーメン（ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん　あぶら　ごまあぶら でんぷん	ぶたにく　とうふ	たまねぎ　ねぎ　にんじん　しょうが にら	630	24.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		ゼリーフライ【小麦】	じゃがいも　こむぎこ　パンこ あぶら	おから	にんじん　たまねぎ　ねぎ		
		すったてふうごまみそあえ	ごま　さとう	みそ	もやし　きゅうり　にんじん　しょうが		
27	金	ごはん	こめ			644	30.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		ツナのやきさんが【小麦】	さとう　ごま　パンこ	とりにく　とうふ　まぐろ　みそ	ごぼう　ねぎ　しょうが		
		ベーコンとこまつなのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな　もやし		
		すきやきふうに	さとう	ぶたにく　とうふ	にんじん　えのきだけ　はくさい こんにゃく　ほうれんそう　ねぎ		
30	月	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと		661	23.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		ししゃもフライ【小麦】	あぶら	ししゃもフライ			
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		キャベツ　もやし　こんにゃく		
		おっきりこみ【小麦】	ほうとう	ぶたにく　あぶらあげ	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ　しいたけ　こまつな		
					基準栄養量	650	27.6
					平均栄養量	658	27.0

◎ 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。



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

１１月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！