令 和 ８ 年 １１ 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	子供パン【小麦】	パン			771	27.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		メンチカツ【小麦】	油	メンチカツ			
		ビーフンとキャベツのソテー	ビーフン 油	ベーコン	キャベツ 人参		
		ミートボールスープ	じゃがいも	肉だんご	玉ねぎ 椎茸 キャベツ		
4	水	さつまいもごはん	米 さつまいも			867	28.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉とごぼうの甘辛揚げ	でん粉 油 砂糖 ごま	鶏肉	ごぼう 枝豆		
		三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし 人参		
		なめこのみそ汁	じゃがいも	みそ 豆腐	なめこ 大根 ねぎ 小松菜		
		みたらしだんご	みたらしだんご				
5	木	ごはん	米			790	32.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ③【小麦】		ぎょうざ			
		ポイコーロー	油 砂糖 でん粉 ごま油	豚肉 みそ	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ		
		中華コーンスープ【卵】	でん粉	卵 鶏肉	人参 玉ねぎ とうもろこし		
6	金	抹茶きなこ揚げパン【小麦】	パン 砂糖 油	きなこ	抹茶	778	27.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング	ハム	人参 きゅうり キャベツ		
		しらおかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳	エリンギ えのきたけ 玉ねぎ 大根 カリフラワー ねぎ		
9	月	切干大根のカレーそぼろ丼（麦ごはん）【小麦】	米 麦 油 カレールウ	豚肉	切干大根 人参 玉ねぎ いんげん にんにく 生姜	887	32.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかナゲット③【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 水菜 ブロッコリー		
10	火	しらなしパン【小麦】	パン			852	33.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		白岡のねぎチキングラタン（小麦・乳）	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ねぎ 人参		
		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		
		白菜スープ		鶏肉	人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ パセリ		
11	水	ごはん	米			789	36.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		フーヨータン【卵】	ごま油 砂糖 でん粉	卵 豆乳 かに風味かまぼこ	人参 ねぎ 椎茸		
		もやしの中華和え	ごま油 砂糖 ごま		もやし 人参 きゅうり		
		高麗鍋	砂糖	豚肉 豆腐 みそ	人参 えのきたけ 白菜 白菜キムチ こんにゃく ねぎ		
12	木	肉きのこうどん【小麦】（地粉うどん）	地粉うどん	豚肉 なると	えのきたけ しめじ 椎茸 小松菜 人参	791	29.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		みそポテト	じゃがいも でん粉 油 砂糖	みそ			
		ブロッコリーマヨ炒め	ノンエッグマヨネーズ 油	ベーコン	にんにく ブロッコリー		
13	金	ごはん	米			822	35.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの塩焼き		さば			
		大根とベーコンのきんぴら	ごま油 砂糖	ベーコン	大根 こんにゃく 人参		
		すいとん汁【小麦】	小麦粉 じゃがいも	豚肉	人参 大根 小松菜		

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			793	27.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		スパゲッティナポリタン【小麦】	スパゲッティ 油	ハム	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく		
		フランクフルトの鉄板焼き		フランクフルト			
		フルーツポンチ	こんにゃくゼリー 砂糖		みかん パイナップル 桃		
17	火	ごはん	米			847	32.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		チキンカツ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	鶏肉			
		はすのきんぴら	油 砂糖 ごま油 ごま	さつま揚げ	れんこん 人参 こんにゃく		
		のっぺい汁	里芋 でん粉	豚肉 豆腐	大根 人参 ねぎ ごぼう 小松菜		
18	水	ごはん	米			848	42.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉パオズ③【小麦】		肉パオズ			
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜		
		八宝菜【えび】	油 ごま油 でん粉	豚肉 いか えび さつま揚げ	人参 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ 椎茸 ねぎ 生姜		
19	木	ごはん	米			846	34.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭のコーンマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭	とうもろこし		
		白岡風ごにさざめ	ごま油 砂糖	さつま揚げ	人参 ごぼう いんげん		
		さつま汁	さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	人参 ねぎ 大根		
20	金	ロールパン【小麦】	パン			805	34.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		サステナブルチキンソテー	油 砂糖	鶏肉	にんにく りんご		
		丸ごとかぶのマリネ	オリーブオイル 砂糖	まぐろ	かぶ とうもろこし		
		エコベジトマトスープ	砂糖 油 じゃがいも	大豆 ひじき ベーコン	トマト 切干大根 玉ねぎ 人参 にんにく		
24	火	かてめし	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく	774	34.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		しらトマフィッシュ	でん粉 油 砂糖	たら	生姜 しめじ トマト しそ		
		野菜ソテー	油	ベーコン	キャベツ 人参 もやし とうもろこし		
		具汁	じゃがいも	大豆 油揚げ みそ	大根 人参 ねぎ ごぼう		
25	水	小江戸カレー（麦ごはん）【小麦】	米 麦 油 さつまいも カレールウ	豚肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ	899	30.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポパイオムレツ【卵・乳】	バター	卵 牛乳 チーズ	ほうれん草		
		手作り福神漬け	砂糖		大根 きゅうり れんこん 生姜		
26	木	豆腐ラーメン（中華麺）【小麦】	中華麺 油 ごま油 でん粉	豚肉 豆腐	玉ねぎ ねぎ 人参 生姜 にら	778	28.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		ゼリーフライ【小麦】	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	おから	人参 玉ねぎ ねぎ		
		すって風ごまみそ和え	ごま 砂糖	みそ	もやし きゅうり 人参 生姜		
27	金	ごはん	米			802	36.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ツナの焼きさんが【小麦】	砂糖 ごま パン粉	鶏肉 豆腐 まぐろ みそ	ごぼう ねぎ 生姜		
		ベーコンと小松菜のソテー	油	ベーコン	小松菜 もやし		
		すき焼き風煮	砂糖	豚肉 豆腐	人参 えのきたけ 白菜 こんにゃく ほうれん草 ねぎ		
30	月	わかめごはん	米	わかめごはんの素		843	29.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ししゃもフライ②【小麦】	油	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	豚肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう ねぎ 椎茸 小松菜		
					基準栄養量	830	35.3
					平均栄養量	821	32.4

◎ 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！