



# 令和8年4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）			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	体の働きをととのえるもの		
13	月	こどもパン【小麦】	パン			819	32.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハンバーグケチャップソース	砂糖	ハンバーグ			
		花野菜サラダ	ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー こんにん		
		米粉コーンスープ	油 米粉	鶏肉 豆乳	こんにん 玉ねぎ とうもろこし パセリ		
いちごゼリー	いちごゼリー						
14	火	ピビンバ（ごはん）	米 油 ごま油 砂糖	豚肉	もやし こんにん 大根 こんにゃく にんにく ほうれん草 白菜キムチ	900	33.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ餃子【小麦】		ぎょうざ			
		レンパファンタム【卵】	はるさめ ごま油 でん粉	卵 豆腐	こんにん 小松菜 とうもろこし		
15	水	砂糖揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖			772	24.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		ハムサラダ	ドレッシング	ハム	こんにん きゅうり キャベツ		
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	こんにん キャベツ 大根 ブロッコリー とうもろこし		
16	木	ごはん	米			788	34.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		きつねのコンソメスープ焼き	ノンエッグマヨネーズ	ぎげ	とうもろこし		
		もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ こんにん もやし		
		豚汁	じゃがいも	豚肉 みそ	ごぼう 大根 こんにん こんにゃく しめじ ねぎ		
17	金	ごはん	米			841	33.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポークしゅうまい餃子【小麦】		ポークしゅうまい			
		ナムル	ごま油 砂糖		もやし こんにん 小松菜		
マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく こんにん ねぎ しいたけ たけのこ				
20	月	メロンパン【小麦】	パン			802	33.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏のからあげ餃子	油 でん粉	鶏肉	しょうが		
		ほうれん草のソテー	油	ウインナー	ほうれん草 とうもろこし		
せん切り野菜のスープ	じゃがいも	ベーコン	こんにん 玉ねぎ キャベツ もやし えのきだけ				

日	曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルゲン含む）			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	体の働きをととのえるもの		
21	火	わかめごはん	米		わかめごはんのもと	887	36.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの塩焼き		さば			
		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 こんにん		
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さつま揚げ	こんにん 玉ねぎ こんにゃく		
22	水	たけのこごはん	米	鶏肉 油あげ	たけのこ こんにん しいたけ	762	28.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃコロケ【小麦】	油 かぼちゃコロケ				
		三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし こんにん		
豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	大根 えのきだけ キャベツ				
23	木	みそラーメン（中華めん）【小麦】	ちゅうかめん 油	豚肉 みそ	しょうが にんにく こんにん もやし キャベツ にら ねぎ	870	41.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		菜の花蒸し	ごま油 でん粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ しょうが 枝豆 とうもろこし		
		ブロッコリーのマヨネーズ炒め	油 ノンエッグマヨネーズ	ベーコン	こんにん ブロッコリー		
24	金	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 こんにん 玉ねぎ	826	31.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のハーブ焼き		鶏肉			
		海藻サラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
27	月	ごはん	米			805	30.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		アジフライ【小麦】	油	アジフライ			
		ほうれん草のごま和え	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし		
		苦竹汁		わかめ かまぼこ	たけのこ こんにん 大根 えのきだけ みずな		
ヨーグルト【乳】		ヨーグルト					
28	火	はちみつパン【小麦】	パン			813	30.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		マカロニグラタン【小麦・乳】	油 バター 小麦粉 マカロニ	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 みずな ブロッコリー		
		トマトスープ	じゃがいも 砂糖	ウインナー	こんにん 玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし トマト		
30	木	ごはん	米			859	34.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		さわらの南蛮ソース	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	さわら	ねぎ にんにく しょうが		
		鶏骨和え	ドレッシング	のり	えのきだけ みずな きゅうり キャベツ		
		筑前煮【小麦】	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 ちくわ	こんにん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく いんげん		
基準栄養量						830	35.3
平均栄養量						826	32.7

- ◎ 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。

