

平成30年6月予定献立表

日	曜日	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)
		献立名	かや類になるもの	血や肉になるもの	体の働きをとのえるもの		
1	金	ご飯	米			797	31.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		豚肉の生煮焼き		豚肉	こんにゃく しょうが		
		切干大根の炒め煮	油 砂糖	油揚げ	切干大根 人参 こんにゃく しいたけ いんげん		
4	月	香竹汁		わかめ	たけのこ えのきたけ 人参 水菜	804	35.2
		発芽玄米入りかみかみご飯	米 発芽玄米 砂糖	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう こんにゃく		
		牛乳【乳】		牛乳			
		アジフライ【小豆】	油	アジフライ			
5	火	もやしのお浸し		かつお節	小松菜 もやし 人参	753	21.1
		緑茶汁	じゃがいも	生揚げ 味噌	人参 大根 ごぼう ねぎ しめじ		
		ソフトフランスパン【小豆】(いちごジャム)	パン いちごジャム				
		牛乳【乳】		牛乳			
6	水	パンパキンアンサンブルエッグ【卵】		パンパキンアンサンブルエッグ		862	25.6
		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		
		トマトシチュー【小豆・乳】	油 パター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ トマト		
		ご飯	米	牛乳			
7	木	大豆ひき入りコロッケ【小豆】	大豆ひき入りコロッケ 油	ベーコン	ブロッコリー とうもろこし	725	29.6
		ブロッコリーソテー	油		ブロッコリー とうもろこし		
		厚揚げと野菜の煮物	じゃがいも 砂糖	生揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく チンゲンサイ		
		女しなしパン【小豆・乳・卵】	パン なしジャム				
8	金	牛乳【乳】		牛乳		834	36.2
		鶏肉のハーブ焼き		鶏肉			
		キャベツとコーンのサラダ	ドレッシング		キャベツ とうもろこし 人参		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
11	月	カレー海老うどん(海老うどん)【小豆】	地粉うどん でん粉	豚肉	人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草	822	29.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		竹輪の磯辺揚げ【小豆】	小麦粉 油	竹輪 青のり			
		ひじきの中華和え	砂糖 ごま油	ひじき	人参 小松菜 キャベツ		
12	火	ご飯	米			795	33.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかの立田揚げ	でん粉 油	いか	しょうが		
		太白豆腐ごにささ炒め	ごま油 砂糖	さつま揚げ	人参 ごぼう いんげん		
13	水	新じゃがのそぼろ煮	じゃがいも 油 でん粉	豚肉	人参 玉ねぎ しょうが 枝豆	791	29.4
		かて飯	米 砂糖	鶏肉	人参 ごぼう しいたけ こんにゃく ずいき		
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏の文化千し		鶏の文化千し			
14	木	小松菜のごま和え	ごま 砂糖	小松菜 もやし 人参		773	30.5
		かぼちゃの味噌汁		油揚げ 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ		
		豆乳プリン	豆乳プリン				
		こどもパン【小豆】	パン				
15	金	牛乳【乳】		牛乳		849	26.8
		ささみのコンフレーク焼き【乳】	コンフレーク アンエッグマヨネーズ	ささみ チーズ			
		いんげんのソテー	油	ベーコン	いんげん とうもろこし		
		太白おかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳 みそ	大根 玉ねぎ エリンギ えのきたけ カリフラワー ねぎ		
16	土	キャロットピラフ	米 油	ハム	人参 とうもろこし パセリ	826	29.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		フランクフルトのパーベキューソース	油 砂糖	フランクフルト	玉ねぎ		
		アスパラガスのソテー	油	ベーコン	アスパラガス とうもろこし		
17	土	レタスとトマトのスープ【卵】	でん粉	鶏肉 卵	レタス トマト 玉ねぎ	881	32.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃの味噌汁		油揚げ 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ		
		豆乳プリン	豆乳プリン				
18	日	こどもパン【小豆】	パン			883	29.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ささみのコンフレーク焼き【乳】	コンフレーク アンエッグマヨネーズ	ささみ チーズ			
		いんげんのソテー	油	ベーコン	いんげん とうもろこし		
19	月	太白おかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳 みそ	大根 玉ねぎ エリンギ えのきたけ カリフラワー ねぎ	820	30.0
		キャロットピラフ	米 油	ハム	人参 とうもろこし パセリ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		フランクフルトのパーベキューソース	油 砂糖	フランクフルト	玉ねぎ		
20	火	アスパラガスのソテー	油	ベーコン	アスパラガス とうもろこし	819	30.7
		レタスとトマトのスープ【卵】	でん粉	鶏肉 卵	レタス トマト 玉ねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃの味噌汁		油揚げ 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ		
21	水	牛乳【乳】		牛乳		826	29.5
		ささみのコンフレーク焼き【乳】	コンフレーク アンエッグマヨネーズ	ささみ チーズ			
		いんげんのソテー	油	ベーコン	いんげん とうもろこし		
		太白おかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳 みそ	大根 玉ねぎ エリンギ えのきたけ カリフラワー ねぎ		
22	木	キャロットピラフ	米 油	ハム	人参 とうもろこし パセリ	826	29.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		フランクフルトのパーベキューソース	油 砂糖	フランクフルト	玉ねぎ		
		アスパラガスのソテー	油	ベーコン	アスパラガス とうもろこし		
23	金	レタスとトマトのスープ【卵】	でん粉	鶏肉 卵	レタス トマト 玉ねぎ	820	30.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃの味噌汁		油揚げ 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ		
		豆乳プリン	豆乳プリン				
24	土	こどもパン【小豆】	パン			883	29.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ささみのコンフレーク焼き【乳】	コンフレーク アンエッグマヨネーズ	ささみ チーズ			
		いんげんのソテー	油	ベーコン	いんげん とうもろこし		
25	日	太白おかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳 みそ	大根 玉ねぎ エリンギ えのきたけ カリフラワー ねぎ	820	30.0
		キャロットピラフ	米 油	ハム	人参 とうもろこし パセリ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		フランクフルトのパーベキューソース	油 砂糖	フランクフルト	玉ねぎ		
26	月	アスパラガスのソテー	油	ベーコン	アスパラガス とうもろこし	820	30.0
		レタスとトマトのスープ【卵】	でん粉	鶏肉 卵	レタス トマト 玉ねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃの味噌汁		油揚げ 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ		
27	火	牛乳【乳】		牛乳		826	29.5
		ささみのコンフレーク焼き【乳】	コンフレーク アンエッグマヨネーズ	ささみ チーズ			
		いんげんのソテー	油	ベーコン	いんげん とうもろこし		
		太白おかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳 みそ	大根 玉ねぎ エリンギ えのきたけ カリフラワー ねぎ		
28	水	キャロットピラフ	米 油	ハム	人参 とうもろこし パセリ	826	29.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		フランクフルトのパーベキューソース	油 砂糖	フランクフルト	玉ねぎ		
		アスパラガスのソテー	油	ベーコン	アスパラガス とうもろこし		
29	木	レタスとトマトのスープ【卵】	でん粉	鶏肉 卵	レタス トマト 玉ねぎ	820	30.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃの味噌汁		油揚げ 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ		
		豆乳プリン	豆乳プリン				
30	金	こどもパン【小豆】	パン			883	29.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ささみのコンフレーク焼き【乳】	コンフレーク アンエッグマヨネーズ	ささみ チーズ			
		いんげんのソテー	油	ベーコン	いんげん とうもろこし		
31	土	太白おかわりシチュー	じゃがいも 油 米粉	鶏肉 豆乳 みそ	大根 玉ねぎ エリンギ えのきたけ カリフラワー ねぎ	820	30.0
		キャロットピラフ	米 油	ハム	人参 とうもろこし パセリ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		フランクフルトのパーベキューソース	油 砂糖	フランクフルト	玉ねぎ		

白岡市(中学校)							
日	曜日	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)
		献立名	かや類になるもの	血や肉になるもの	体の働きをとのえるもの		
15	金	焼き肉丼(ご飯)	米 油 砂糖 ごま油	豚肉	こんにゃく 人参 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ	849	26.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ【小豆】		ぎょうざ			
		味噌スープ		味噌	人参 ねぎ ほうれん草 みかん		
18	月	はちみつパン【小豆】	パン			787	34.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		枝豆オムレツ【卵・乳】	油 じゃがいも	卵 ベーコン 牛乳 チーズ	枝豆 玉ねぎ		
		ほうろれん草のソテー	油	フランクフルト	ほうろれん草 とうもろこし		
19	火	チンゲンサイのスープ		鶏肉 豆腐	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ	818	32.1
		わかめご飯	米		わかめご飯の素		
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のから揚げ		でん粉 油	鶏肉		
20	水	ピーマンとキャベツのソテー		ピーマン 油	キャベツ 人参	862	36.8
		トックスープ		トック	人参 玉ねぎ ねぎ きくらげ たら		
		抹茶きなこ揚げパン【小豆】	パン 油 砂糖		きなこ		
		牛乳【乳】		牛乳			
21	木	肉団子のグチャップあん		肉団子のグチャップあん		797	31.9
		ポークビーンズ	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆	こんにゃく 人参 玉ねぎ		
		ご飯	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
22	金	めかじきの煎餅焼き		砂糖	めかじき	859	27.3
		切干大根のサラダ	ドレッシング		しょうが		
		ピリ辛スープ	ごま油	鶏肉 生揚げ わかめ	しょうが こんにゃく しいたけ 大根 たけのこ とうもろこし 小松菜		
		水まんじゅう	水まんじゅう				
25	月	醤油ラーメン(中華めん)【小豆】	中華めん 油	豚肉 わかめ	しょうが こんにゃく 玉ねぎ メンマ ねぎ	826	29.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		和風ハンバーグ	でん粉	ハンバーグ			
		牛乳【乳】		牛乳			
26	火	和風和え	ごま油 砂糖 ごま	大根 人参 きゅうり		853	30.5
		キャベツの味噌汁	油揚げ 味噌	玉ねぎ キャベツ			
		黒パン【小豆】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
27	水	水しらすフィッシュ	でん粉 油 砂糖	ホキ	しょうが トマト しそ	881	32.8
		花野菜炒め	油	ベーコン	カリフラワー ブロッコリー 人参		
		コーンポタージュ【小豆・乳】	油	牛乳	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ		
		牛乳【乳】		牛乳			
29	金	キーマカレー【小豆】(煮ご飯)	米 小麦 油 カレールウ	豚肉 大豆	しょうが こんにゃく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト	883	29.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		えびしゅうまい【小豆・えび】	砂糖				
		中華きゅうり	ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし		
30	土	牛乳【乳】		牛乳		820	30.0
		えびしゅうまい					
		中華きゅうり	砂糖 ごま油		きゅうり もやし		
		麻婆なす	油 砂糖 でん粉	豚肉 生揚げ 味噌	なす しょうが こんにゃく 人参 ねぎ しいたけ たけのこ		
					基準栄養量	820	30.0
					平均栄養量	819	30.7

※ ☆印の献立は、郷土料理です。今月は、白岡市にちなんだ料理を取り入れました。

- ◎ 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。
- ◎ アレルギー(卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに)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。

