



日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)		
			肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	
			豆・豆製品	小魚・海藻	果物	いも・砂糖		塩分相当量(g)			
3	月	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 けんちん汁 切昆布の煮物 納豆	厚焼き玉子 豚肉 納豆 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	米 こんにゃく しらたき さといも	油	694 27.9 20.0 3.0
4	火	バーガーパン	牛乳	コロケック コンクリームスープ ツナサラダ ブドウゼリー	鶏肉 シーチキン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし きゃべつ カリフラワー	パン コロケック ゼリー	油 ドレッシング	581 21.2 25.3 3.1
5	水	ごはん	牛乳	チキンカレー キャベツとパプリカのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ きゃべつ	米 じゃがいも	油 ドレッシング	846 27.6 28.2 3.3
6	木	ベーコンとキャベツ のスバゲティ	牛乳	ワインナー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ お米のムース	ベーコン ワインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゃべつ たまねぎ カリフラワー	スバゲティ ムース	油 ドレッシング バター	743 27.1 41.2 3.0
7	金	ごはん	牛乳	春巻 中華スープ 春雨サラダ	春巻	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ きゅうり もやし きくらげ ねぎ	米 はるさめ	油 ごま油 ドレッシング	703 18.1 24.4 2.6
10	月	ごはん	牛乳	ささみチーズフライ 大根となめこのみそ汁 海藻サラダ 冷奴	ささみフライ 油揚げ 豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん	ねぎ なめこ だいこん もやし	米	油 ドレッシング	783 35.2 22.9 3.3
11	火	米粉パン チョコクリーム	牛乳	イカのカレー醤油焼き ポテトスープ ゴボウサラダ はちみつレモンゼリー	いか ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし	パン チョコクリーム じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	518 29.2 19.3 3.1
12	水	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 根菜ときこのみそ汁 切干大根の煮物	鶏肉 油揚げ	牛乳 ワカメ	にんじん	えのき だいこん 切干大根	米	油	658 24.9 18.3 3.0
13	木	食パン リンゴジャム	牛乳	オムレツ ホワイトシチュー 彩サラダ 青梅ゼリー	鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラ 赤・黄パプリカ	たまねぎ カリフラワー	パン ジャム じゃがいも ゼリー	油 バター ドレッシング	787 34.2 39.6 3.7
14	金	ごはん 県民の日献立	牛乳	ヤシオマスのフライ ぎょうざスープ もやしと水菜のサラダ 県民の日ゼリー	マス 豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん にら 水菜	白菜 ねぎ もやし	米 ゼリー	油 ごま油 ドレッシング	829 33.3 25.2 2.7
17	月	ごはん のりたま	牛乳	いわしのみぞれ煮 豆腐とわかめの味噌汁 根菜の煮物	いわし 豆腐 油揚げ	牛乳 ワカメ	にんじん いんげん	れんこん だいこん	米 こんにゃく	油	688 28.0 20.7 3.0
18	火	バーガーパン スライスチーズ	牛乳	ハンバーグ きのことトマトのスープ ポテトサラダ 抹茶プリン	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ まいたけ えのき しめじ きゅうり	パン じゃがいも 抹茶プリン	油 ドレッシング	627 25.4 31.8 3.0
19	水	ごはん	牛乳	野菜入り肉団子 ワンタンスープ パンパンジーサラダ	肉団子 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	きゃべつ もやし ねぎ きゅうり	米 ワンタン	油 ドレッシング	753 28.4 25.8 2.4
20	木	ナポリタン スバゲティ	牛乳	フィッシュナゲット ブロッコリーサラダ ミニエクレア	豚肉 ベーコン タラ	牛乳	ピーマン トマト ブロッコリー 赤・黄パプリカ	たまねぎ	スバゲティ エクレア	油 バター ドレッシング	758 33.0 30.0 2.7
21	金	ごはん	牛乳	豚丼 小松菜と油揚げのみそ汁 浅漬け風サラダ	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん 大根の葉	たまねぎ だいこん	米 しらたき	油	673 27.5 19.6 3.4
24	月	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ いちごヨーグルト	豚肉	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし	米 こんにゃく じゃがいも	油 ドレッシング	815 27.8 28.0 3.4
25	火	食パン いちごジャム	牛乳	鶏肉のバジル焼き クリームチャウダー アスパラサラダ アジサイゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ 黄パプリカ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも ジャム ゼリー	油 ドレッシング	625 26.1 29.1 2.7
26	水	ごはん	牛乳	豚肉のステーキソースがけ のっぺい汁 キャベツと水菜のサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 水菜	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ きゃべつ	米 さといも こんにゃく	油 ドレッシング	673 26.4 21.0 2.5
27	木	黒食パン あん&マーガリン	牛乳	ほうれん草オムレツ 野菜の洋風煮 シルバーサラダ 冷凍パイ	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ セロリ パイナップル	パン マーガリン あんこ	油 マーガリン オリーブオイル	680 27.3 35.9 3.0
28	金	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 根菜のみそ汁 もやしと小松菜のサラダ	から揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう もやし	米	油 ドレッシング	791 27.2 29.7 2.7

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今回は、6月14日の県民の日メニューについてお話をさせて頂きたいと思います。

栃木県はニラの生産量が全国1、2位を誇っている野菜です。栄養価の面では、β-カロテンやアリシンなどが含まれており、疲労回復や免疫力を高める働きがあります。また、ビタミンEなども多く含まれており栄養たっぷりな野菜です。ヤシオマスは、身の色が栃木県の県花でもあるヤシオツツジの花の色に似ていることから、その名がつけられた魚で、産卵期が無く一年を通して高い品質を保っていることで、いつでもおいしく食べられる事が特徴のお魚です。

には「ぎょうざスープ」に、ヤシオマスは「ヤシオマスのフライ」に使用させて頂きましたので、栃木県の味覚を楽しんで頂けたらと思います。

