



2020年度

6月献立表

作新学院 小学部

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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	
1	月	ごはん	牛乳	チキンカレー こんにやくサラダ さくらゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし	米 じゃがいも こんにやく さくらゼリー	油	738 24.3 23.1 2.2
2	火	食パン ミニフィッシュ	牛乳	セルフフルーツクリーム ポトフ カリフラワーとキャベツのサラダ	ウインナー	牛乳 ミニフィッシュ	にんじん ブロッコリー	黄桃 キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	パン じゃがいも	ホイップクリーム ドレッシング	800 21.5 46.3 2.8
3	水	ごはん	牛乳	チーズ入り肉団子 道産子汁 小松菜としめじのサラダ	肉団子 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ もやし コーン ねぎ	米	油 ドレッシング	721 25.4 22.5 3.2
4	木	スパゲティ ナポリタン	牛乳	チキンナゲット ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ミルメイク	ベーコン 豚肉 チキンナゲット	牛乳 粉チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん	玉ねぎ カリフラワー	スパゲティ ミルメイク	油 バター ドレッシング	623 27.2 23.9 2.9
5	金	ごはん	牛乳	えびしゅうまい もやしとパプリカのサラダ 中華風野菜スープ	えびしゅうまい	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草 パプリカ	たけのこ きくらげ えのきねぎ もやし	米	ドレッシング	628 20.8 16.3 2.5
8	月	ごはん	牛乳	メンチカツ アスパラとコーンのサラダ きのこトマトのスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん ほうれん草 トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ きのこ	米	油 ドレッシング	569 20.3 29.5 2.7
9	火	米粉パン チョコクリーム	牛乳	ほうれん草オムレツ ツナサラダ カレースープ ミニエクレア	オムレツ ツナ ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも ミニエクレア	油 ドレッシング チョコクリーム	626 22.4 32.5 3.4
10	水	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	ますの塩焼き 大根ともやしのみそ汁 高野豆腐の煮物	ます 豚肉 高野豆腐	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	大根 もやし	米	油	634 32 17.3 2.8
11	木	米粉パン ハニーホイップ	牛乳	ハンバーグきのこソース たまごスープ コールスロー ミルクプリン	ハンバーグ 卵	牛乳 ミルクプリン	にんじん 小松菜 パプリカ	きのこ 玉ねぎ キャベツ	パン ハニーホイップ	ドレッシング	624 25.1 28.7 4.1
12	金	ごはん かしわもち	牛乳	さわらの西京焼き 豚汁 もやしと水菜のサラダ	さわら 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 水菜	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 こんにやく かしわもち	油 ドレッシング	783 28.9 19.3 3
15	月	ごはん 県民の日献立	牛乳	県産豚肉の回鍋肉 ゆばとにらのみそ汁 かんぴょうのサラダ お祝いクレープ	豚肉 ハム ゆば 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん にら	キャベツ かんぴょう きゅうり	米 クレープ	油 ドレッシング	813 31.8 29.6 2.6
16	火	食パン あん&マーガリン	牛乳	ホキのフライ ポトフスープ グリーンサラダ ヨーグルト	ホキ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも あんこ	油 ドレッシング マーガリン	599 25.7 24.9 2.9
17	水	ごはん さくしろ味のり	牛乳	赤魚のみりん干し 根菜のみそ汁 春雨サラダ	赤魚	牛乳 味のり	にんじん	大根 ごぼう ねぎ きゅうり	米 さといも こんにやく はるさめ	油 ドレッシング	599 27.1 10.1 2.7
18	木	米粉パン いちごジャム	牛乳	アンサンブルエッグ ミネストローネ ほうれん草とキャベツのサラダ アセロラゼリー	アンサンブルエッグ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ ジャム じゃがいも アセロラゼリー	オリーブ油 ドレッシング	644 22.2 24.4 2.6
19	金	ごはん	牛乳	鶏肉の照りマヨ焼き すいとん いんげんのごま和え	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	大根 ごぼう ねぎ	米 こんにやく すいとん	ごま	729 26.3 18.4 2.6
22	月	ごはん	牛乳	県産豚肉のビビンバ わかめスープ 県産にらのナムル いちごのムース	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ えのき 大豆もやし	米 いちごムース	油 ごま油 ごま	750 31.1 27.3 1.9
23	火	米粉パン ブルーベリージャム	牛乳	ハムチーズピカタ チキンビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ 桃ゼリー	ハム チーズ ピカタ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ コーン 桃ゼリー	パン ジャム ペンネ	油 ドレッシング	701 31.9 27.9 2.9
24	水	ごはん	牛乳	いわしのごま味噌煮 かきたま汁 ひじき煮	いわし 卵 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	万能ねぎ にんじん		米	油	635 26.5 17.2 2.9
25	木	食パン マーマレードジャム	牛乳	ほうれん草グラタン 野菜のケチャップ煮 アスパラとカリフラワーのサラダ 洋梨コンポート	グラタン 肉団子	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	パン ジャム じゃがいも	油 ドレッシング	597 23 21.2 2.4
26	金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 大根となめこのみそ汁 シルバーサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 えのき ねぎ きゅうり	米 はるさめ	油 ドレッシング	671 26 20.2 2.6
29	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ テゲスープ ナムル	ぎょうざ 豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん	大根 ねぎ きゅうり 大豆もやし	米	油 ドレッシング	638 23.3 18.3 2.1
30	火	コッペパン	牛乳	プレーンオムレツ ブラウنشチュー 彩りサラダ	豚肉	牛乳 オムレツ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ カリフラワー	パン じゃがいも	油 ドレッシング	668 29.9 30.6 2.9

※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。

今回紹介させていただくのは、6月15日の県民の日メニューです。
 主菜の回鍋肉には栃木県産豚肉、みそ汁には栃木県産のニラとゆばを、
 サラダにはかんぴょうを使用し、栃木県の特産品を多く使用した献立となっております。
 また、デザートは県民の日をお祝いしたクレープです。
 特に、サラダで使用しているかんぴょうは、全国生産量の98%を栃木県が生産している
 日本一の産地となっております。

