



2020年度

9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	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	タラのバジルソテー フライドポテト 野菜スープ	たら	牛乳	パセリ にんじん いんげん	キャベツ もやし セロリ	じゃがいも いちごジャム	オリーブ油 大豆油	678.3 25.8 37.6 4.2
2	水	ごはん のりの佃煮	牛乳	ヤシオマスの塩焼き 大根と玉ねぎのみそ汁 海藻サラダ 原宿ドッグ	ヤシオマス	牛乳 わかめ のり佃煮	小松菜 にんじん	大根 玉ねぎ もやし	ごはん 原宿ドッグ	ドレッシング	710.7 30.4 21.3 2.9
3	木	米粉パン	牛乳	ツナマヨムレツ きのこトマトのスープ アスパラとカリフラワーのサラダ	ツナマヨムレツ ベーコン	牛乳	ほうれん草 トマト アスパラガス にんじん	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ カリフラワー	パン	オリーブ油 ドレッシング	515.8 22.5 25.7 3.2
4	金	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ ワンタンスープ 中華サラダ	ぎょうざ 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	干しいたけ もやし ねぎ きゅうり 白菜 玉ねぎ	ごはん ワンタン	大豆油	721.3 21.4 23.6 2.2
7	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 豆腐となめこのみそ汁 もやしと水菜のサラダ	ハンバーグ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	ねぎ なめこ もやし 大根	ごはん	ドレッシング	658.4 25.3 20.9 3.2
8	火	スパゲティ ポロネーゼ	牛乳	ウインナー キャベツとパプリカのサラダ ヨーグルト	ウインナー 豚ひき肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん パプリカ	玉ねぎ キャベツ	スパゲティ	大豆油 バター	677 30.5 24.1 2.5
9	水	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 根菜のみそ汁 機辺あえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 キャベツ	ごはん	大豆油	671.9 21.7 23.8 2.8
10	木	黒糖食パン	牛乳	スコッチエッグ コンクリームスープ マカロニサラダ	スコッチエッグ ハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり	ごはん マカロニ	大豆油 マヨネーズ	579.3 22.4 25.8 2.8
11	金	ごはん	牛乳	ショーロンポー 中華風かきたま汁 パン・パンジーサラダ ごまプリン	ショーロンポー 鶏卵 鶏肉	牛乳	パプリカ	コーン ねぎ 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり	ごはん ごまプリン	大豆油 ドレッシング	731.2 21.8 25 2.3
14	月	ごはん	牛乳	ポーカカレー シーザーサラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	ごはん じゃがいも	大豆油 ドレッシング	746.8 21.7 23.1 2.8
15	火	米粉パン チョコクリーム	牛乳	チキンのオープン焼き ポトフ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん	カリフラワー キャベツ 玉ねぎ	米粉パン	大豆油 ドレッシング	610.1 28.1 27.9 2.9
16	水	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ すいとん いんげんのごまおえ つぶつぶしモンゼリー	さば	牛乳	にんじん いんげん	大根 ごぼう ねぎ	ごはん すいとん こんにゃく レモンゼリー	大豆油 ごま	801.8 26 32.6 2.5
17	木	食パン	牛乳	かぼちゃのグラタン ミートボールと野菜のケチャップ煮 フレンチサラダ	ミートボール	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 コーン	食パン グラタン じゃがいも	大豆油 ドレッシング	619.1 19.4 28.1 3
18	金	ごはん 牛肉無償提供献立	牛乳	ピピンバ ナムル もずくスープ	牛肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん にら ほうれん草	もやし えのき ねぎ	ごはん	ごま油 ドレッシング	693.9 33.4 22.6 2.5
21	月	敬老の日									
22	火	秋分の日									
23	水	代休									
24	木	米粉パン	牛乳	チキンナゲット ブラウンシチュー アスパラとコーンのサラダ アセロラゼリー	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも アセロラゼリー	大豆油 ドレッシング	678.2 29.2 30.2 2.5
25	金	ごはん	牛乳	厚焼卵 筑前煮 おろしあえ おはぎ	厚焼卵 鶏肉 あずき	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	れんこん ごぼう しめじ なめこ たけのこ 大根	ごはん こんにゃく おはぎ	大豆油	606.2 23.8 17.3 2.3
28	月	創立記念日									
29	火	バーガーパン ミルメイク	牛乳	ハムステーキ ミネストローネ コールスローサラダ	ハムステーキ ベーコン ピーズミックス	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	バーガーパン ミルメイク マカロニ じゃがいも	大豆油 ドレッシング	636.6 25.1 33.9 3.7
30	水	ごはん 栃木県献立	牛乳	もろフライ かんぴょう汁 ほうれん草ともやしのおひたし	もろ 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう ねぎ しめじ もやし	ごはん	ごま油	699.9 29.3 22.9 2.3

※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。

※ マヨネーズは乳・卵不使用のものを使用しています。

9月25日の献立では、栃木県から無償提供された県産牛肉を使用したピピンバがです。

9月30日には、栃木県の特産物を使った献立として、もろフライとかんぴょう汁がです。もろはサメの切り身で、内陸で獲れない栃木県では、腐りにくい食材として、昔から煮つけなどにして食べられてきました。今回の献立は食べやすいフライになっています。また、かんぴょう汁に使われ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て、日本一の産地となっています。お楽しみに。

