



2021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	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)	
1	火	米粉パン りんごジャム	牛乳	アジフライ ミニソース 野菜スープ アスパラとカリフラワーのサラダ ごまクリームドレッシング	アジフライ ウインナー	牛乳	にんじん いんげん アスパラ パプリカ	キャベツ 玉ねぎ セロリ カリフラワー	米粉パン りんごジャム	オリーブ油 ドレッシング	627.4 23.3 32.8 2.6
2	水	ごはん	牛乳	厚焼き卵 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉と大根の煮物	厚焼き卵 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ねぎ 大根	米 こんにやく		662.9 26.6 20.5 3.2
3	木	バーガーパン スライスチーズ	牛乳	照り焼きチキン ミネストローネ ポイルキャベツ はちみつレモンゼリー	照り焼きチキン ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 スライスチー	にんじん トマトピューレー	キャベツ 玉ねぎ	バーガーパン じゃがいも マカロニ	油	709.9 28.4 31 3
4	金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ 中華ドレッシング マラーカオ	豚ひき肉 豆腐 ハム	牛乳	ニラ にんじん	ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ	米 マラーカオ	ごま油 ドレッシング	694.5 26.1 24 2.3
7	月	ごはん 瀬戸風味ふりかけ	牛乳	赤魚の粕漬焼き のっぺい汁 磯香和え	ふりかけ 赤魚 鶏肉 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 里芋 こんにやく		610.1 27.9 13.7 3
8	火	スパゲティ ボンゴレ	牛乳	星ポテト シーザーサラダ シーザードレッシング	ベーコン あさり	牛乳 バター	トマト パセリ ビーマン にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ	スパゲティ 星ポテト クルトン	油 ドレッシング	725.9 19.2 40.7 2.5
9	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ きのこソース 道産子汁 いんげんのごま和え	豆腐ハンバーグ 豚肉 ごま	牛乳 バター	にんじん いんげん	えのき もやし コーン ねぎ	米 じゃがいも		678.7 24 17 2.8
10	木	コッペパン ハニーホイップ	牛乳	ホキのピザ焼き ポトフスープ ベーコンとアスパラのソテー	ホキ ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラ パプリカ	玉ねぎ	コッペパン じゃがいも はちみつ	油 マーガリン オリーブ油	633.2 24.4 36.3 2.3
11	金	ごはん	牛乳	にらまんじゅう 中華風かきたま汁 ハンバーグサラダ フルーツ杏仁プリン	にらまんじゅう 鶏卵 鶏ささみ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きくらげ しめじ ねぎ もやし きゅうり	米 杏仁プリン	ごま油 ドレッシング	678 21 19.4 2.2
14	月	ごはん	牛乳	豚丼 なめこ汁(赤だし) ゆず香和え	豚肩ロース 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ なめこ ねぎ キャベツ ゆず	米 しらたき		674.8 29.1 19.4 3.1
15	火	県民の日献立 ソフトフランス どちおとめジャム	牛乳	コロッケ(県産豚肉使用) ミニソース トマトスープ かんぴょうサラダ 県民の日デザート	ベーコン ハム	牛乳	にんじん いんげん トマト	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ かんぴょう キャベツ きゅうり	ソフトフランス どちおとめジャム コロッケ じゃがいも 県民の日デザート	オリーブ油 ドレッシング	685.6 21.2 29.9 3.1
16	水	わかめごはん	牛乳	いわしのごまみそ煮 沢煮焼 和風サラダ	いわしのごまみそ煮 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 たけのこ ごぼう ねぎ もやし キャベツ	米	ドレッシング	649.3 25.9 19 2.6
17	木	ナン	牛乳	キーマカレー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ サウザンドドレッシング ヨーグルト	豚ひき肉	牛乳 バター	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが カリフラワー キャベツ	ナン	油 ドレッシング カレールウ	624.7 29.4 25.1 2.5
18	金	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 中華スープ チョレギサラダ	肉団子 豚肉 ごま	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ もやし 白菜	米	ドレッシング	720.8 28.4 20.8 2.1
21	月	キムたくごはん	牛乳	包焼 つみれ汁 冷凍みかん	包焼 豚肉 つみれ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう 白菜 大根 冷凍みかん	米	ごま油	673 24.4 15 2.6
22	火	焼うどん	牛乳	ミルメーク(コービー) 焼きおにぎり ツナサラダ	豚肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん ビーマン	玉ねぎ キャベツ れんこん きゅうり	うどん ミルメーク 焼きおにぎり	油 マヨネーズ	589.5 20.8 19.9 2.7
23	水	ごはん	牛乳	いかの西京焼き 豚汁 ひじき煮	いか 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	米 こんにやく		620.5 28.7 15.5 2.9
24	木	食パン ブルーベリージャム	牛乳	スペイン風オムレツ ミニケチャップ かぼちゃスープ マゼアンサラダ	スペイン風オムレツ ロースハム	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	食パン ブルーベリージャム じゃがいも	ドレッシング	591.8 22.2 22.8 2.6
25	金	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ほうれん草と卵のスープ シルバーサラダ	から揚げ 鶏卵 ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 春雨	ドレッシング	758.1 22.2 32.5 1.7
28	月	ごはん	牛乳	ショーロンポー ミニしょうゆ 肉団子スープ 野菜炒め	ショーロンポー 鶏肉団子 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ビーマン	ねぎ しいたけ 白菜 キャベツ たけのこ にんにく	米		673.1 22.6 21.9 2
29	火	米粉パン チョコクリーム	牛乳	ガーリックチキン コーンクリームスープ ハムサラダ イタリアンドレッシング	ベーコン ロースハム 鶏肉	牛乳 バター	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米粉パン チョコクリーム じゃがいも	ドレッシング	647.7 28.5 32.7 3.1
30	水	アユ無償提供献立 ごはん ひじきばっば	牛乳	アユの竜田揚げ みそけんちん汁 おろし和え	豆腐 アユの竜田揚げ	牛乳 ひじきばっば かつお節	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ なめこ	米 里芋 こんにやく		689 26.1 19 3.2

※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。

のっぺい汁

「のっぺ」とは、新潟県などで食べられている、とろみのついた煮物です。にんじん、さやえんどう、こんにやく、しいたけなどの具材をほか、里芋を加えてとろみをつけるのが特徴です。祝いの席では、サケやイクラをのせることもあります。家庭によって具材やだしの種類もさまざま、まさにおふくろの味といった料理です。

