



2022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	水	ごはん	牛乳	なすとひき肉のみそ炒め わかめスープ パンサンデー	豚ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	なす 玉ねぎ たけのこ しめじ ねぎ キャベツ もやし	米 春雨	油 ごま油	727.2 21 28.9 2.9
2	木	あん&マーガリン コッペパン	牛乳	アンサンブルエッグ きのことトマトのスープ アスパラソテー シークワーサータルト	アンサンブルエッグ ベーコン ロースハム	牛乳	にんじん いんげん トマト アスパラ パプリカ	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ にんにく	コッペパン シークワーサー タルト あんこ	油 オリーブ油 マーガリン	715.9 23.4 38.9 3.1
3	金	のり香味ふりかけ ごはん	牛乳	ハガツオの照りマヨ焼き 豚汁 ほうれん草のおひたし	ハガツオ 豚肉 豆腐	牛乳 のり香味	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ	米 じゃがいも こんにやく キャベツ	油	650 29.5 17.2 2.3
6	月	ごはん	牛乳	ささみカツ ミニソース ワンタンスープ キャベツとパプリカのサラダ 香味和風ドレッシング	ささみカツ 豚肉	牛乳	にんじん パプリカ	ねぎ えのき きくらげ しいたけ キャベツ	米 ワンタン	油 ドレッシング	720 27.4 18.9 1.7
7	火	いちごジャム 食パン	牛乳	ハムステーキ 野菜スープ ツナサラダ バナナのスティックケーキ	ハムステーキ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ きゅうり	食パン いちごジャム じゃがいも スティックケーキ	油 マヨネーズ	802.8 27.6 45.6 3.3
8	水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き みそけんちん汁 野菜炒め	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	大根 ごぼう ねぎ キャベツ たけのこ にんにく	米 こんにやく 里芋	油	731.6 30.7 25.2 2.4
9	木	チョコクリーム 米粉パン	牛乳	モロの和風マリネ コーンチュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ イタリアンドレッシング	モロ 鶏肉	牛乳 バター	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし カリフラワー キャベツ	米粉パン チョコクリーム じゃがいも	油 ドレッシング	747.6 27.9 40.1 2.2
10	金	佃煮 ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ミニしょうゆ チゲスープ ナムル	ポークしゅうまい 豆腐	牛乳 佃煮	にんじん にら ほうれん草	大根 ねぎ 白菜キムチ もやし	米	油 ごま ドレッシング	697.7 25.2 23 2.3
13	月	粉チーズ ポロネーゼ	牛乳	プレーンオムレツ アスパラとパプリカのサラダ 香味玉ねぎドレッシング 冷凍ハイン	オムレツ 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ バター	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ キャベツ	スバゲティ 冷凍ハイン	油 ハヤシルウ ドレッシング	721 28.7 34.4 2.3
14	火	りんごジャム ミルクパン	牛乳	ハンバーグ トマトソース ABCスープ コールスロー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ミルクパン りんごジャム ABCマカロニ じゃがいも	油 オリーブ油 ドレッシング	660.9 23.9 32.6 2.5
15	水	ごはん	牛乳	ヤシオマスの照り焼き 餃子スープ かんぴょうサラダ 県民の日デザート	ヤシオマスの照り焼き 豚肉 餃子 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	白菜 ねぎ しいたけ かんぴょう キャベツ きゅうり	米 県民の日デザート	油 ドレッシング	694.1 27.3 20.7 1.4
16	木	バーガーパン	牛乳	豚肉コロッケ ミニソース スライスチーズ ブラウンシチュー ポイルキャベツ フレンチドレッシング	豚肉コロッケ 豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	玉ねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも	油 シチューミクス ドレッシング	679.9 26.8 30.8 2.4
17	金	わかめごはん	牛乳	信田煮 厚焼き卵 根菜のみそ汁 ハネチューメロン	信田煮 厚焼き卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ねぎ ごぼう メロン	米 里芋 こんにやく	油	747.4 27.4 24.4 3.6
20	月	ごはん	牛乳	チキンカレー こんにやくサラダ 青じそドレッシング ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも こんにやく	油 カレールー ドレッシング	703.5 22.3 21.4 2.1
21	火	はちみつマーガリン 黒食パン	牛乳	いかのピザ焼き ポークビーンズ グリーンサラダ フレンチドレッシング	いかのピザ焼き 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレー ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ アボカド きゅうり	黒食パン はちみつ ペンネ じゃがいも	マーガリン 油 ドレッシング	657 31.1 31.2 2.5
22	水	ごはん	牛乳	肉団子の中華風あんかけ 中華スープ 大根サラダ 香味中華ドレッシング	肉団子 豚肉 カニかま	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ 大根 きゅうり	米	油 ドレッシング	723.5 22.5 26.6 2.4
23	木	マーマレード ミルクロールパ ン	牛乳	グラタン カレースープ ベーコンとアスパラのソテー アセロラゼリー	ウインナー ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ アスパラ パプリカ	玉ねぎ	ミルクロールパ マーマレード グラタン じゃがいも アセロラゼリー	油 オリーブ油	688.6 23 30.8 2.7
24	金	ごはん	牛乳	親子丼 冷やっこ ほうれん草ともやしのおひたし	豆腐 鶏肉 鶏卵 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし	米	油	714.7 33.6 23.7 1.9
27	月	ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 道産子汁	ほっけの塩焼き 鮭 油揚げ	牛乳 バター	にんじん	玉ねぎ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが 切干大根	米 じゃがいも	油	677.7 26.5 19.8 2.2
28	火	あさりとツナの スバゲティ	牛乳	たこナゲット 彩サラダ イタリアンドレッシング 抹茶プリン	たこナゲット ベーコン ツナ あさり	牛乳 バター	ピーマン ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ にんにく カリフラワー 抹茶プリン	スバゲティ ドレッシング	油	733.4 25.8 37.9 2.3
29	水	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め もずくスープ チヨレギサラダ 韓国のり	豚肉 豆腐	牛乳 もずく わかめ 韓国のり	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ にんにく えのき ねぎ もやし	米	油 ごま ドレッシング	649.1 23.9 22.3 1.5
30	木	ブルーベリージャム 食パン ミルクキャラメル	牛乳	チキンカチャトウ コンソメスープ チーズサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんにく	食パン ブルーベリージャム ミルクキャラメル じゃがいも	油 オリーブ油 ドレッシング	692.5 27.9 34.1 3.3

※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。

かんひょう

かんひょうとは、ユウガオの果実をひも状にむき、乾燥させてつくる乾物の一種です。(ユウガオとは、アフリカが原産の植物です。夏の夕方に白い花を咲かせることからユウガオと呼ばれるようになりました。)主に栃木県で生産されています。かんひょうには、食物繊維、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれています。

