



2022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 | 木 | ブルーベリージャム 食パン | 牛乳 | 野菜入り肉団子 カレー味スープ マカロニサラダ 豆乳プリン | 野菜入り肉団子 ウインナー ロースハム ミックスビーンズ 豆乳プリン | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 食パン ブルーベリージャム じゃがいも マカロニ | 油 カレールウ ハエツグマヨネーズ ドレッシング | 658.2 22.5 29.2 3.1 |
| 2 | 金 | ポロネーゼ 粉チーズ | 牛乳 | フライドポテト 彩サラダ イタリアンドレッシング | 豚ひき肉 | 牛乳 バター 粉チーズ | にんじん トマト ブロッコリー パプリカ | 玉ねぎ カリフラワー | スバゲッティ フライドポテト | 油 ハヤシルウ ドレッシング | 691.2 25.5 32.3 1.7 |
| 5 | 月 | わかめぼたぼ ごはん | 牛乳 | カマスのみそ焼き とうがんスープ ごぼうサラダ | カマス 鶏ひき肉 鶏卵 | 牛乳 わかめ | にんじん | とうがん しょうが ねぎ ごぼう きゅうり | 米 | ごま ドレッシング | 686 28.2 22.4 2.2 |
| 6 | 火 | ドッグパン | 牛乳 | ウインナー ケチャップ&マスタード ブラウンスチュー コールスロー | ウインナー 豚肉 | 牛乳 | にんじん トマト | 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり | ドッグパン じゃがいも | 油 ドレッシング | 606.9 23.7 31.2 2.2 |
| 7 | 水 | ごはん | 牛乳 | ピビンバ わかめスープ もやしとにらのナムル はちみつレモンゼリー | 豚肉 | 牛乳 わかめ | にんじん にら | にんにく ねぎ もやし | 米 はちみつレモンゼリー | ごま油 ごま ドレッシング 油 | 750.8 27.8 29.9 1.7 |
| 8 | 木 | ピーナツクリーム 米粉パン | 牛乳 | ツナマヨオムレツ ポテトスープ ラタトゥイユ | ツナマヨオムレツ 豚ひき肉 鶏肉 | 牛乳 | グリーンピース にんじん パプリカ トマト | 玉ねぎ なす にんにく | 米粉パン じゃがいも | ピーナツクリーム 油 オリーブ油 | 689.5 27.4 38.8 1.8 |
| 9 | 金 | 十五夜献立 ごはん | 牛乳 | いかの天ぷら ミニしょうゆ いものこ汁 おろしあえ おはぎ | いかの天ぷら 牛肉 かつおぶし | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | 大根 | 米 おはぎ こんにやく さといも ししいたけ ねぎ なめこ | 油 ごま ドレッシング 油 | 728.3 23.6 19.9 1.9 |
| 12 | 月 | ごはん | 牛乳 | ポーカレ こんにやくサラダ ヨーグルト | 豚肉 | 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト | にんじん | 玉ねぎ キャベツ | 米 じゃがいも サラダこんにやく | 油 カレールウ ドレッシング | 704.3 23.5 20.4 2.3 |
| 13 | 火 | チョコクリーム コッペパン | 牛乳 | ハンバーグ デミソース ポトフ風スープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フレンドレッシング | ハンバーグ ウインナー | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ キャベツ カリフラワー | コッペパン じゃがいも | チョコクリーム デミソース 油 ドレッシング | 654 24.9 33.4 2.5 |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | にらまんじゅう ミニしょうゆ 回鍋肉 中華スープ | にらまんじゅう 豚肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン 小松菜 | キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ | 米 ごま油 | 油 ごま油 | 739.8 30.5 24.4 2.1 |
| 15 | 木 | 焼きそば | 牛乳 | チキンナゲット アスパラとキャベツのサラダ 香味玉ねぎドレッシング たい焼き | チキンナゲット 豚肉 | 牛乳 | にんじん アスパラ | キャベツ 玉ねぎ | 中華めん たい焼き | 油 ドレッシング | 734.7 29.3 30.1 2 |
| 16 | 金 | ひじきの日 ごはん | 牛乳 | 厚焼き卵 ひじき煮 ほうとう汁 | 厚焼き卵 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 | 牛乳 ひじき | にんじん かぼちゃ | 大根 ねぎ | 米 ほうとう | 油 | 706.4 25.7 22.3 2.8 |
| 19 | 月 | 敬老の日 | | | | | | | | | |
| 20 | 火 | 長崎ちゃんぽ ん | 牛乳 | 肉まん 甘酢あえ アセロラゼリー | 肉まん 豚肉 えび かまぼこ さつま揚げ | 牛乳 | にんじん | キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ 切干大根 きゅうり | ちゃんぽん麺 アセロラゼリー | 油 ごま | 575.9 22.9 13.8 3.1 |
| 21 | 水 | ごはん | 牛乳 | 白身魚フライ ミニソース さつま汁 さっぱりサラダ | 白身魚フライ 鶏肉 ロースハム | 牛乳 | にんじん | 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり みかん | 米 さつま芋 こんにやく | 油 | 723.7 24.4 21.7 2.7 |
| 22 | 木 | ピタパン | 牛乳 | チリコンカン ほうれん草と卵のスープ ゆで野菜 | 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏卵 キドニービーン 大豆 ベーコン | 牛乳 | トマト にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ にんにく キャベツ | ピタパン | オリーブ油 油 ドレッシング | 678 28 35 2.5 |
| 23 | 金 | 秋分の日 | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | 餃子 ミニしょうゆ 八宝菜 パンサンデー | 餃子 いか えび うずら卵 | 牛乳 | にんじん | キャベツ 白菜 玉ねぎ きくらげ もやし | 米 春雨 | 油 ドレッシング | 720.5 29.9 19.8 2.2 |
| 27 | 火 | 遠足 | | | | | | | | | |
| 28 | 水 | 創立記念日 | | | | | | | | | |
| 29 | 木 | 創立記念日 お祝い献立 クロワッサン | 牛乳 | フライドチキン コンソメスープ グリーンサラダ ハーゲンダッツ | フライドチキン ベーコン | 牛乳 | にんじん ブロッコリー アスパラ | 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり | クロワッサン じゃがいも ハーゲンダッツ | 油 ドレッシング | 673.6 27.5 29.1 2.5 |
| 30 | 金 | ヤシオマス無償提供 ごはん | 牛乳 | ヤシオマスの照り焼き 豆腐とゆばのみそ汁 煮びたし | ヤシオマス 豆腐 ゆば 油揚げ | 牛乳 | 小松菜 にんじん | ねぎ 白菜 | 米 里芋 | 油 | 715.1 32.4 23.6 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。

ヤシオマス

ヤシオマスは、栃木県水産試験場が開発したニジマスの改良種です。身の色が栃木県の県花ヤシオツツジの花の色（ピンク色）に似ていることから名づけられました。

