



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	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)	塩分相当量(g)
				豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖				
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	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 リエックマヨネーズ 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	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 ドレッシング	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 鶏ひき肉 豚肉	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 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	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 フレッシュドレッシング	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 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	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 パンサンサー	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。

