2023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 肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品 米・パン・めん いも・砂糖	油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)
1	木	黒食パン はちみつマーガリン	牛乳	チキンバジルソテー ABCスープ キャベツとパプリカのサラダ イタリアンドレッシング 原宿ドッグ	チキンバジルソテー ベーコン	牛乳	いんげん にんじん パプリカ	玉ねぎ キャベツ	黒色パン はちみつ ABCマカロニ 原宿ドッグ	マーガリン 油 オリーブ油 ドレッシング	754.7 28.7 38.2 2.6
2	金	ごはん	牛乳	なすとひき肉のみそ炒め わかめスープ 春雨サラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン アスパラ	なす　玉ねぎ たけのこ ねぎ　えのき しいたけ　きくらげ	米 ワンタン	ごま油 油	690.5 21 24.7 1.9
5	月	＜歯と口の健康週間 ＞ ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ　ミニソース 根菜汁 海藻サラダ　青じそドレッシング レモンゼリー	いわしのカリカリフライ 鶏肉	牛乳 海藻ミックス わかめ	にんじん	大根　ごぼう ねぎ もやし キャベツ	米 里芋 こんにゃく レモンゼリー	油 ドレッシング	750.3 23.3 26.8 2.3
6	火	スパゲッティボンゴレ	牛乳	ポテトカップグラタン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フレンチドレッシング	ベーコン ツナ あさり	牛乳 バター	パセリ ピーマン ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく カリフラワー キャベツ	スパゲッティ ポテトカップグラタン	油 ドレッシング	626.5 20.7 31.9 2.1
7	水	ごはん やさいふりかけ	牛乳	厚焼き卵 筑前煮 ツナサラダ	厚焼き卵 鶏肉 ツナ	牛乳 卵	にんじん いんげん やさいふりかけ	しいたけ　ごぼう れんこん　たけのこ キャベツ　玉ねぎ きゅうり	米 こんにゃく	マヨネーズ ドレッシング	666.2 23.5 22.2 1.5
8	木	バーガーパン	牛乳	スライスチーズ ハンバーグ　デミソース きのことトマトのスープ アスパラソテー	ハンバーグ ベーコン ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん　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	バーガーパン	ハヤシルウ 油 オリーブ油	629.6 28 33 3.1
9	金	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン ビザまん ポテトサラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん	もやし　キャベツ ねぎ　きくらげ 玉ねぎ　バナナ きゅうり	中華めん ビザまん じゃが芋	油 マヨネーズ ドレッシング	708.7 25.2 21.6 1.8
12	月	ごはん	牛乳	えびしゅうまい　ミニしょうゆ 中華風かきたま汁 チョレギサラダ	えびしゅうまい 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ もやし	米	ごま油 いりごま ドレッシング	643.3 20.8 18.3 2.4
13	火	ドッグパン	牛乳	ソーセージ　ケチャップ＆マスタード トマトスープ ボイルキャベツ レモンカスタードタルト	ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ	ドッグパン じゃが芋 レモンカスタードタルト	油	691.9 22.5 36 2.8
14	水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き みそけんちん汁 ほうれん草のおひたし	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根　しょうが ごぼう ねぎ キャベツ	米 里芋 こんにゃく	油	679.1 25.7 22.1 2.4
15	木	＜県民の日＞ ミルクパン とちおとめジャム	牛乳	ヤシオマスフライ　タルタルソース コンソメスープ かんぴょうサラダ 県民の日デザート	ヤシオマスフライ ウインナー ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ かんぴょう きゅうり	ミルクパン とちおとめジャム じゃが芋 県民の日デザート	油 タルタルソース ドレッシング	710.8 22.8 35.4 2.3
16	金	ごはん	牛乳	和風カレー さっぱりサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	大根　ごぼう キャベツ きゅうり みかん	米 里芋 こんにゃく	油 カレールウ	677.8 23.3 18.6 2.2
19	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 沢煮汁 彩サラダ 香味和風ドレッシング	さばのみそ煮 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	大根　たけのこ しいたけ ごぼう　ねぎ カリフラワー	米	ドレッシング	643.6 24.5 19.5 1.8
20	火	コッペパン ピーナッツクリーム	牛乳	ラタトゥイユ ホワイトシチュー コールスロー 豆乳パンナコッタ	鶏肉 ピーナッツ	牛乳 バター	にんじん トマト 彩野菜ミックス	玉ねぎ　なす にんにく とうもろこし キャベツ	コッペパン じゃが芋 豆乳パンナコッタ	オリーブ油 シチューの素 ドレッシング 油	756.2 24.4 40.2 1.6
21	水	ごはん ミルメークコーヒー	牛乳	野菜かき揚げ　天丼のたれ 豆腐とわかめのみそ汁 れんこんサラダ	豆腐 油揚げ ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ　れんこん きゅうり 野菜かき揚げ	米 ミルメークコーヒー 里芋	油 ドレッシング	728.6 18.4 28.2 2.5
22	木	食パン りんご&マーガリン	牛乳	ロールキャベツ 鶏肉とマカロニのトマト煮 野菜スープ	ひき肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト いんげん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	食パン りんごジャム マカロニ じゃが芋	油 マーガリン	640.4 24.9 31.1 2.7
23	金	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め もずくスープ もやしとにらのナムル	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ　白菜 ねぎ　えのき もやし	米	油 ごま ドレッシング	649.7 22.7 22.5 1.3
26	月	ピタパン	牛乳	チリコンカン カレー味スープ ゆで野菜 抹茶プリン	豚ひき肉　牛ひき肉 ウインナー キドニービーン 大豆　ミックビーンズ	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	ピタパン 抹茶プリン じゃが芋	オリーブ油 油 カレールウ ドレッシング	760 28.6 34.4 2.9
27	火	米粉パン ブルーベリージャム	牛乳	ジャーマンポテト ほうれん草と卵のスープ シルバーサラダ	ベーコン 卵	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく きゅうり	米粉パン ブルーベリージャム じゃが芋 マロニー	油 ドレッシング	767 19.5 42.4 2.3
28	水	ごはん ひじきぱっぱ	牛乳	大根と鶏肉の煮物 なめこ汁 アスパラとパプリカのサラダ 青じそドレッシング ミニたい焼き	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじきぱっぱ	にんじん いんげん アスパラ パプリカ	しいたけ 大根　なめこ ねぎ キャベツ　青じそ	米 ミニたい焼き	ドレッシング 油	757.1 24.7 20.6 3.2
29	木	ナポリタン 粉チーズ	牛乳	アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ 香味玉ねぎドレッシング	アンサンブルエッグ ハム ツナ	牛乳 粉チーズ バター	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	スパゲッティ	油 ドレッシング	624.4 26.2 26.5 2.4
30	金	＜和歌山県献立＞ ごはん	牛乳	いわしの梅煮 僧兵汁 磯香和え 冷凍みかん	いわしの梅煮 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	れんこん　大根 ごぼう　万能ねぎ にんにく　キャベツ 冷凍みかん	米 里芋	油	710.2 28.1 18.2 2.6

※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。

「僧兵汁（そうへいじる）」

僧兵汁（そうへいじる）は，肉や季節の野菜をふんだんに入れた，和歌山県周辺で知られている，みそ仕立ての汁物です。

平安時代から戦国時代にかけて，修行する数百人もの僧兵（武装した僧侶）たちが，力のつく食事として食べたのが「僧兵汁」の由来とされています。

にんにくやショウガがアクセントとなりスタミナがつく汁物です。