



2024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)	
3	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ おろしソース 根菜汁 磯香あえ	豆腐ハンバーグ 鶏肉 油揚げ 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	油	692.1 25.3 21.2 2.6
4	火	《虫歯予防週間》 バーガーパン スライスチーズ	牛乳	照り焼きチキン ポトフ風スープ コールスロー 歯と口の健康週間ゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳 スライスチーズ	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	バーガーパン じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	585.4 24.8 27.3 2.7
5	水	《かみかみ献立》 いりこ菜飯	牛乳	ししゃもフライ ミニソース 厚揚げと大根のみそ汁 和風サラダ	ししゃも 厚揚げ ちくわ	牛乳 いりこ わかめ	小松菜 にんじん	大根 ねぎ キャベツ 切干大根	米	油 ドレッシング	743.1 25.2 28 4.1
6	木	米粉パン ソフトチョコ	牛乳	野菜いろいろ肉団子 カレースープ シーザーサラダ シーザードレッシング	肉団子 ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米粉パン ソフトチョコ じゃがいも クルトン	油 カレールウ ドレッシング	644.5 23.8 28.7 2.7
7	金	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい チゲスープ チョレギサラダ	ポークしゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いら	大根 ねぎ 白菜キムチ 大豆もやし もやし	米	油 ごま ドレッシング	689.2 24.5 22.6 2.6
10	月	ごはん	牛乳	厚焼き卵 肉じゃが きのこ汁 冷凍みかん	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ ねぎ 大根 えのき まいたけ しいたけ 冷凍みかん	米 じゃがいも しらたき	油	691.3 24.7 18.5 2.7
11	火	揚げパン	牛乳	ソーセージ ミニケチャップ かぼちゃのポタージュ アスパラとコンのサラダ イタリアンドレッシング	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ アスパラ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	ツイストパン ミルクココア さつまいも	油 バター シチューの素 ドレッシング	670.8 23.9 37.5 2.4
12	水	ごはん	牛乳	さわらのねぎみそ焼き すいとん汁 ごぼうサラダ	さわら 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ ごぼう きゅうり	米 こんにやく すいとん	油 ごま ドレッシング	678.2 25.5 17.4 1.6
13	木	コッペパン マーマレード	牛乳	スペイン風オムレツ コンソメスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	スペイン風オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	コッペパン マーマレード じゃがいも	油 ドレッシング	557.6 20.6 24.5 2.1
14	金	《県民の日献立》 ごはん	牛乳	ヤシオマスの照り焼き かんぴょう汁 もやしとにらのナムル 県民の日デザート	ヤシオマス 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 いら	かんぴょう しめじ ねぎ もやし	米 県民の日 デザート	ドレッシング ごま	678.5 28 17.1 2.5
17	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 シューロンボー 海藻サラダ	シューロンボー 豆腐 豚ひき肉	牛乳 わかめ	いら	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	米	油 ごま油 ドレッシング	778.2 28.1 27.9 2.5
18	火	食パン ブルーベリー&マーガ リン	牛乳	スコッチエッグ デミソースかけ グラムチャウダー ブロッコリーとキャベツのサラダ	スコッチエッグ ベーコン あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ キャベツ	食パン じゃがいも ブルーベリー	油 マーガリン ハヤシルウ シチューの素 ドレッシング	637.6 24.4 30 3
19	水	ごはん ちよいとうふ	牛乳	野菜かき揚げ ミニしょうゆ つみれ汁 ほうれん草ともやしのおひたし	つみれ ちよいとうふ	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	野菜かき揚げ 大根 ごぼう ねぎ 白菜 もやし	米	油	755.4 24.1 29 2.9
20	木	黒食パン はちみつ	牛乳	ブレンオムレツ クリームソース きのこトマトのスープ グリーンサラダ	オムレツ ベーコン	牛乳	ミックスベジタブル にんじん トマト ほうれん草 アスパラ ブロッコリー	玉ねぎ まいたけ えのき ほうれん草 きゅうり しめじ	黒食パン はちみつ	油 オリーブ油 ホワイトソース ドレッシング	598.2 20.7 34.3 2.2
21	金	ナン	牛乳	キーマカレー キャベツとパプリカのサラダ ヨーグルト	豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	ナン	油 バター カレールウ ごまドレッシング	573.4 26.4 23.6 2.1
24	月	ごはん	牛乳	さんまのレモンかぼす煮 田舎汁 さっぱりサラダ	さんま 豚肉 豆腐 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	米 じゃがいも こんにやく みかん	油	654.5 24.9 19 2.3
25	火	ミルクパン いちごジャム	牛乳	えびカツ タルタルソース ブラウンシチュー アスパラソテー	えびカツ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	ミルクパン じゃがいも いちごジャム	油 タルタルソース ハヤシルウ オリーブ油	693.7 25.7 33.7 2.8
26	水	焼きそば	牛乳	たこナゲット 彩サラダ 青じそドレッシング ミニたいやき	たこナゲット 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	焼きそば ミニたい焼き	油 ドレッシング	748 26.6 29.5 1.9
27	木	ミルク 食パン りんごジャム	牛乳	チキンの香草焼き ポークビーンズ ツナサラダ	鶏肉 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン りんごジャム ペンネ じゃがいも ミルク	油 ドレッシング パンeggマヨネーズ	659.9 26.6 32.1 2.5
28	金	ごはん	牛乳	なすのみそ炒め 中華風かきたま汁 中華サラダ	豚肉 鶏卵 ロースハム	牛乳	にんじん ビーマン	なす 玉ねぎ きくらげ たけのこ しめじ ねぎ もやし きゅうり	米	油 ごま油 ドレッシング	717.5 19.6 30.1 1.9

※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。

今回紹介させていただくのは、6月14日の県民の日メニューです。

ヤシオマスは、ニジマスの受精卵を加温処理することで、卵を持たないように改良した栃木県の特産魚です。もやしは栃木県が生産量1位をしめる野菜で、ニらは2位をしめている特産品です。特に、みそ汁で使用しているかんぴょうは、全国生産量の99.5%を栃木県が生産している日本一の産地となっています。また、県民の日をお祝いしたデザートも出ますので、お楽しみに。

