



2025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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分相当量(g) |
|----|---|----------------------|----|--------------------------------------------------|--------|--------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|
|    |   |                      |    | 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                          |                                              |
|    |   |                      |    | 豆・豆製品                                            | 小魚・海藻  |                                | 果物                                          | いも・砂糖                             |                             |                                              |
| 2  | 月 | ごはん                  | 牛乳 | 豚肉の生姜焼き<br>豆腐となめこのみそ汁<br>さっぱりサラダ                 | 牛乳     | にんじん                           | しょうが<br>なめこ<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり              | 米                                 | 油<br>ドレッシング                 | 701.2<br>25.2<br>23.5<br>2.1                 |
| 3  | 火 | 食パン                  | 牛乳 | スコッチエッグ ミニケチャップ<br>野菜たっぷりカレースープ<br>フルーツクリーム      | 牛乳     | にんじん<br>ブロッコリー                 | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>みかん バイン                      | 食パン<br>じゃがいも                      | 油<br>ホイップクリーム<br>カレールウ      | 749.8<br>24.4<br>42.4<br>2.7                 |
| 4  | 水 | 《虫歯予防週間》<br>いりこ菜飯    | 牛乳 | ほっけ塩焼き<br>根菜たっぷり田舎汁<br>かみかみ和風サラダ<br>歯の衛生週間ゼリー    | 牛乳     | 小松菜<br>にんじん                    | 大根<br>ごぼう ねぎ<br>キャベツ<br>切干大根                | 米<br>里芋<br>こんにやく<br>レモンゼリー        | 油<br>ドレッシング                 | 685.4<br>26<br>16.9<br>2.9                   |
| 5  | 木 | コッペパン<br>りんご&マーガリン   | 牛乳 | 野菜いろいろ肉団子<br>クラムチャウダー<br>ブロッコリーとキャベツのサラダ         | 牛乳     | にんじん<br>ブロッコリー<br>パプリカ         | 玉ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ                         | コッペパン<br>りんごジャム<br>じゃがいも          | マーガリン<br>油<br>バター<br>ドレッシング | 694.3<br>25.2<br>35.1<br>3                   |
| 6  | 金 | ごはん                  | 牛乳 | 春巻<br>ミニしょうゆ<br>中華風コンスープ<br>野菜炒め                 | 牛乳     | にんじん<br>ピーマン                   | 玉ねぎ にんにく<br>とうもろこし<br>えのき ねぎ<br>キャベツ たけのこ   | 米                                 | 油<br>ごま油                    | 715.6<br>18.9<br>26.3<br>2.5                 |
| 9  | 月 | ごはん<br>瀬戸風味          | 牛乳 | 筑前煮<br>すいとん汁<br>ツナサラダ<br>レモンオスタードタルト             | 牛乳     | にんじん いんげん<br>小松菜               | しいたけ 玉ねぎ<br>ごぼう ねぎ<br>れんこん たけの<br>こ 大根 キャベツ | 米<br>こんにやく<br>すいとん<br>レモンオスタードタルト | 油<br>卵不使用マヨネーズ<br>ドレッシング    | 876.5<br>26.2<br>28.1<br>2.3                 |
| 10 | 火 | バーガーパン<br>型抜きチーズ     | 牛乳 | 白身魚フライ ミニソース<br>ブラウンシュチュ<br>アスパラとコーンのサラダ         | 牛乳     | にんじん<br>トマト アスパラ               | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>きゅうり               | バーガーパン<br>じゃがいも                   | 油<br>ハヤシルウ<br>ドレッシング        | 703.2<br>31.1<br>37.7<br>3                   |
| 11 | 水 | ごはん<br>納豆            | 牛乳 | 厚焼き卵<br>つみれ汁<br>ひじき煮                             | 牛乳     | にんじん<br>ひじき                    | 大根<br>ごぼう ねぎ<br>白菜                          | 米                                 | 油                           | 707.8<br>30.9<br>21.4<br>2.7                 |
| 12 | 木 | ナポリタン                | 牛乳 | ウインナー<br>彩サラダ イタリアンドレッシング<br>メープルマフィン            | 牛乳     | チーズ<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>パプリカ  | 玉ねぎ<br>カリフラワー                               | スパゲッティ<br>メープルマフィン                | 油<br>バター<br>ドレッシング          | 720.4<br>25.5<br>37.5<br>2.4                 |
| 13 | 金 | 《県民の日献立》<br>ごはん      | 牛乳 | 餃子ロール<br>インド煮<br>かんぴょうサラダ<br>県民の日デザート            | 牛乳     | にんじん<br>いんげん トマト               | しいたけ<br>たけのこ<br>かんぴょう<br>きゅうり               | 米<br>いちご<br>じゃがいも<br>こんにやく        | 油<br>ドレッシング                 | 716.2<br>26.3<br>21.6<br>2                   |
| 16 | 月 | ごはん                  | 牛乳 | 家常豆腐<br>わかめスープ<br>中華サラダ                          | 牛乳     | にんじん<br>ピーマン                   | 玉ねぎ<br>たけのこ きくらげ<br>ねぎ もやし<br>きゅうり          | 米                                 | 油<br>ごま油<br>ドレッシング          | 678.3<br>23.2<br>25.4<br>2.1                 |
| 17 | 火 | 米粉パン<br>チョコブラック&ホワイト | 牛乳 | タラバジルソテー<br>トマトスープ<br>マカロニサラダ<br>バナナ             | 牛乳     | にんじん<br>トマト                    | キャベツ<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>バナナ                  | 米粉パン<br>チョコレート<br>じゃがいも<br>マカロニ   | 油<br>ドレッシング                 | 704.4<br>28.9<br>32.3<br>3                   |
| 18 | 水 | ごはん                  | 牛乳 | 豚キムチ炒め<br>もずくスープ<br>海藻サラダ                        | 牛乳     | にんじん にら<br>もずく<br>わかめ          | 玉ねぎ<br>キャベツ 白菜<br>えのき ねぎ<br>もやし             | 米                                 | 油<br>ドレッシング                 | 692.7<br>23.6<br>26.5<br>1.5                 |
| 19 | 木 | クリームパン               | 牛乳 | ミートオムレツ<br>ポトフ風スープ<br>アスパラシュテー                   | 牛乳     | にんじん<br>ブロッコリー<br>アスパラ<br>パプリカ | 玉ねぎ<br>にんにく                                 | クリームパン<br>じゃがいも                   | 油<br>オリーブ油                  | 711.7<br>24.4<br>39.2<br>2.7                 |
| 20 | 金 | ごはん                  | 牛乳 | 豚肉コロッケ<br>チキンカレー<br>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>牛乳プリン   | 牛乳     | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー<br>パプリカ  | 玉ねぎ<br>カリフラワー<br>キャベツ                       | 米<br>じゃがいも                        | 油<br>カレールウ<br>ドレッシング        | 746.2<br>21.6<br>26.7<br>2.5                 |
| 23 | 月 | ごはん                  | 牛乳 | いわしのごまみそ煮<br>豚汁<br>ほうれん草ともやしのおひたし                | 牛乳     | にんじん<br>ほうれん草                  | 大根 ごぼう<br>ねぎ<br>もやし                         | 米<br>こんにやく<br>里芋                  | 油                           | 664.3<br>28.1<br>17.4<br>2.6                 |
| 24 | 火 | ミルクパン<br>りんごジャム      | 牛乳 | チキンメンチカツ ミニソース<br>コンシュエ<br>シーザーサラダ<br>シーザードレッシング | 牛乳     | にんじん<br>パプリカ                   | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり               | ミルクパン<br>りんごジャム<br>さつまいも<br>じゃがいも | 油<br>バター<br>ドレッシング          | 672.9<br>21.8<br>34.1<br>2.6                 |
| 25 | 水 | 焼きそば                 | 牛乳 | アンサンブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>カスタードプリン                  | 牛乳     | にんじん                           | キャベツ<br>玉ねぎ<br>きゅうり                         | 中華めん<br>じゃがいも<br>カスタードプリン         | 油<br>卵不使用マヨネーズ<br>ドレッシング    | 729<br>26.7<br>35.2<br>1.6                   |
| 26 | 木 | 黒食パン<br>はちみつ         | 牛乳 | ガーリックチキン<br>ポークビーンズ<br>コールスロー                    | 牛乳     | にんじん<br>トマト<br>パプリカ            | にんにく<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                 | 黒食パン<br>はちみつ<br>ペンネ<br>じゃがいも      | 油<br>ドレッシング                 | 661.4<br>28.1<br>31.4<br>2                   |
| 27 | 金 | ごはん                  | 牛乳 | なすの中華炒め<br>ビーフンスープ<br>もやしとにらのナムル                 | 牛乳     | にんじん<br>ピーマン<br>にら             | なす 玉ねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ ねぎ<br>もやし            | 米<br>ビーフン                         | 油<br>ドレッシング                 | 695.6<br>21.1<br>24.4<br>1.6                 |
| 30 | 月 | ごはん                  | 牛乳 | 豆腐ハンバーグ おろしソース<br>ひりきみそ汁<br>ごぼうサラダ<br>今川焼(カスタード) | 牛乳     | にんじん                           | 大根 えのき<br>ねぎ にんにく<br>ごぼう きゅうり               | 米<br>里芋<br>今川焼(カスタード)             | 油<br>ドレッシング                 | 675<br>25.6<br>19.1<br>2.7                   |

※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。

## 県民の日デザート

6月15日は栃木県民の日です。学校給食などでは、県民の日にちなんだ毎年「県民の日デザート」が提供されています。このデザートが提供されるようになったのは、約30年前だそうです。現在では、ほとんどの小中学校で食べられているそうです。

このデザートは、本県産のイチゴピューレを使ったゼリーにホイップクリームがのったものです。パッケージには県民の日マスケットキャラクター「ルリちゃん」が描かれています。



県民の日マスケット「ルリちゃん」