



令和3年8・9月
献立予定表

☀️ 都合により、献立を変更することがあります。

	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類		
30(月)		麦入りごはん					米 麦		860	24.6
		ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油		
		牛乳		牛乳						
		海そうサラダ		海そう	にんじん	もやし キャベツ きゅうり コーン				
		ナムルドレッシング						ドレッシング ごま		
		巨峰ゼリー				ぶどう	砂糖		22.2	3.1
31(火)		麦入りごはん ふりかけ		ひじき			米 麦	ごま	828	34.9
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖	油		
		おひたし			にんじん 小松菜	キャベツ				
		韓国風みそ汁	味噌 豚肉 豆腐		にんじん	にんにく もやし ねぎ		ごま 油		
		冷凍パイ				パイナップル			26.3	3.3
1(水)		米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		815	30.8
		りんごジャム				りんご	砂糖			
		牛乳		牛乳						
		チリコンカン	いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 豚肉 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ 枝豆		油		
		春雨サラダ			小松菜	キャベツ もやし	春雨	油		
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		27.0	2.6
2(木)		麦入りごはん					米 麦		819	33.0
		セルフ豚丼	豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ 枝豆	砂糖	油		
		牛乳		牛乳						
		冷奴	豆腐							
		小松菜ともやしのソテー	ハム		小松菜	もやし にんにく		油		
									24.4	2.7
3(金)		麦入りごはん					米 麦		827	34.2
		牛乳		牛乳						
		いわしの梅しょうゆ煮	いわし			梅	砂糖			
		磯辺あえ		のり	にんじん	キャベツ もやし				
		豚肉と野菜のうま煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう しょうが	じゃがいも 砂糖	油		
									21.4	3.5
6(月)		麦入りごはん					米 麦		817	30.5
		牛乳		牛乳						
		五目厚焼卵	卵 鶏肉	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖	油		
		切干大根のナムル			こまつな にんじん	切干大根		ごま ドレッシング		
		生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		にんじん 小ねぎ	えのき しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油		
		梨				梨			26.8	1.8
		阿部果樹園の梨です								
7(火)		麦入りごはん					米 麦		797	36.1
		牛乳		牛乳						
		焼魚（赤魚粕漬）	赤魚							
		ゆで野菜にんにく醤油和え			にんじん	もやし キャベツ にんにく		ごま油		
		田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう	じゃが芋	油		
		冷凍みかん				みかん			17.5	2.8
8(水)		パンズパン					小麦粉 砂糖		855	37.0
		セルフチキンカツバーガー	鶏肉 卵	チーズ			小麦粉 パン粉	油		
		レタス				レタス				
		牛乳		牛乳						
		ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく	じゃがいも スパゲティ	油		
									32.3	3.1
9(木)		麦入りごはん					米 麦		809	29.0
		牛乳		牛乳						
		餃子ロール	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		にらと春雨の炒め物	鶏肉 卵		にら にんじん	しめじ しょうが	春雨 砂糖	油		
		小松菜と豆腐のスープ	豆腐 ハム		小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ		ごま油	24.8	2.0
10(金)		麦入りごはん					米 麦		820	32.0
		牛乳		牛乳						
		豚肉の生姜焼き	豚肉			しょうが		油		
		冬瓜のごま酢あえ			にんじん	冬瓜 きゅうり コーン	砂糖	ごま		
		みそ汁	油揚げ みそ		ほうれん草		じゃが芋		27	2.5
13(月)		麦入りごはん					米 麦		821	31.0
		牛乳		牛乳						
		モロの和風マリネ	モロ			玉ねぎ	片栗粉 砂糖	油		
		おひたし			小松菜 にんじん	キャベツ				
		切干大根の煮つけ	油揚げ さつま揚げ 豚肉		にんじん	切干大根	砂糖	油		
		冷凍マンゴー				マンゴー			20.0	3.1



		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 g	塩分 g
曜日	献立名	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類		
14(火)	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ 韓国のり アセロラゼリー		牛乳			米 麦		830	32.8
		豚肉		にら にんじん	キャベツ しいたけ		油		
		卵 鶏肉		チンゲン菜 にんじん	ねぎ	トック			
			のり				ごま油	21.3	3.1
					アセロラ	砂糖			
15(水)	冷やし中華 牛乳 スコッチエッグ マーラーカオ	焼き豚		にんじん ミニトマト	キャベツ もやし きゅうり コーン	中華麺	ごま油	796	30.7
			牛乳						塩
		卵 鶏肉			玉ねぎ	パン粉	油	22.9	3.7
		卵	乳			小麦粉 砂糖			
16(木)	麦入りごはん ふりかけ 牛乳 焼魚(鮭) ま・ご・わ・や・さ・し・い・サラダ 豚汁	卵	のり			米 麦 砂糖 小麦粉	ごま 油	808	38.5
			牛乳						
		鮭							
		ひよこ豆 ツナ	海そう	いんげん	玉ねぎ しめじ コーン	さつまいも	ごま 油	24.5	2.3
		豚肉 豆腐 味噌		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃが芋	油		
17(金)	麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ 香味塩ドレッシング いちごプリン					米 麦		820	25.2
		豚肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ		油 ルウ		
			牛乳						
				にんじん ほうれん草	キャベツ コーン				
							ドレッシング	23.7	2.7
			乳		いちご	砂糖 水あめ			
21(火)	麦入りごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 塩昆布あえ けんちん汁 月見ゼリー		牛乳			米 麦		806	30.6
		さんま			大根	砂糖			
			昆布	にんじん	もやし きゅうり				
		豆腐		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	里芋	油	22.0	2.5
					ぶどう みかん レモン	砂糖 水あめ			
22(水)	ピザトースト 牛乳 ポークポトフ フルーツポンチ	サラミソーセージ	チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖		868	35.0
			牛乳						
		豚肉 ウインナー		にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも		28.4	3.4
					みかん バイロ 桃 ぶどう	砂糖			
24(金)	麦入りごはん ふりかけ 牛乳 酢鶏 わかめスープ		さけ			米 麦	ごま	818	30.6
			牛乳						
		鶏肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	油	24.8	3.1
			わかめ	にんじん	ねぎ	はるさめ	ごま		
27(月)	麦入りごはん セルフ二色丼 牛乳 根菜のすまし汁 グレープフルーツ	鶏肉 卵				米 麦		802	30.3
			牛乳						
				にんじん 小松菜	大根 ごぼう		油	25.5	2.5
					グレープフルーツ				
28(火)	麦入りごはん 牛乳 にらまんじゅう 拌三絲 マーボー豆腐		牛乳			米 麦		810	30.9
		豚肉		にら	ねぎ キャベツ しょうが にんにく	小麦粉	ごま油		
				にんじん	キャベツ もやし	はるさめ	ごま ごま油	21.0	2.9
		豆腐 豚肉		にんじん にら	玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖	ごま油		
29(水)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ 野菜和風ドレッシング お米のムース	栃木県産小麦を使用したナンです				小麦粉 砂糖			
		豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく		ルウ 油	853	32.7
			牛乳						塩
				にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン			30.9	3.6
		卵	乳			砂糖			
30(木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ からしあえ ひじきと大豆の炒り煮		牛乳			米 麦		825	39.3
		鶏肉			しょうが	でんぷん	油		
				にんじん 小松菜	もやし			23.3	2.7
		大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油		
今月のミネラル平均 カルシウム:412mg 鉄分:3.8mg								基準値	830 26.9~41.5
									18.4~27.6 2.5

✿ 6日(月)は、駒生町の「阿部果樹園」の「梨(豊水)」を使用します。

✿ 21日(火)は、「十五夜献立」です。