



令和5年6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	脂質 g	塩分 g
1(木)	麦入りごはん					米 麦		840	23.5
	ポークカレー	豚肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	油		
	牛乳		牛乳						
	アスパラとキャベツのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ			23.1	3.0
	野菜イタリアンドレッシング						ドレッシング		
2(金)	麦入りごはん					米 麦		764	31.5
	牛乳		牛乳						
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ 椎茸	砂糖 でんぷん	油		
	荳わかめのスープ		荳わかめ	にんじん	もやし キャベツ 筍		ごま油	17.0	2.2
	シークワサーゼリー				シークワサー	砂糖			
5(月)	麦入りごはん					米 麦		795	29.5
	牛乳		牛乳						
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉	油		
	陽西かみかみサラダ			にんじん 小松菜	大豆もやし		油	20.0	2.7
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	ねぎ 大根 ごぼう	こんにゃく じゃが芋			
6(火)	麦入りごはん					米 麦		849	42.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそチーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ	レモン		ノンfat マヨネーズ		
	塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			24.5	2.5
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油		
7(水)	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		805	28.4
	チョコクリーム					チョコクリーム			
	牛乳		牛乳						
	ペンネアラビアータ	ベーコン		トマト	にんにく	ペンネ	オリーブオイル	30.5	3.2
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー	コーン キャベツ		ドレッシング		
8(木)	麦入りごはん					米 麦		749	32.4
	牛乳		牛乳						
	スタミナ焼き	豚肉		にんじん ピーマン	玉葱 生姜 にんにく	砂糖	油		
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			17.6	2.2
	豆腐入りかきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ	片栗粉			
12(月)	麦入りごはん					米 麦		840	33.9
	メキシカンライス	鶏肉 いか		にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム コーン 枝豆		油		
	牛乳		牛乳						
	トマトと卵のスープ	卵 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		油	23.5	3.1
	栃木県産生乳ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
13(火)	麦入りごはん					米 麦		895	33.0
	セルフビビンバ丼		豚肉	ほうれんそう にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま 油		
	牛乳		牛乳						
	豆腐の中華スープ	豆腐 卵	わかめ		ねぎ	でんぷん	油	26.9	2.8
	はちみつレモンゼリー				レモン	水あめ はちみつ			
14(水)	シュガートースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター	762	29.1
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	油		
	海そうサラダ		わかめ 荳わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ 胡瓜 コーン			26.3	3.3
	青じそドレッシング						ドレッシング		
15(木)	麦入りごはん					米 麦		807	31.8
	牛乳		牛乳						
	モロのから揚げ	モロ				小麦粉 パン粉	油		
	もやしとにらのごまあえ			にんじん にら	もやし	砂糖	ごま	19.1	2.3
	かんぴょう入りみそ汁	豆腐 みそ		ほうれん草	かんぴょう 玉ねぎ				
16(金)	麦入りごはん					米 麦		859	30.2
	牛乳		牛乳						
	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま		
	チョレギ風サラダ		のり	小松菜 にんじん	キャベツ		ドレッシング	29.1	2.8
	卵とわかめのスープ	卵	わかめ		玉ねぎ しょうが				



基準値	830	26.9~41.5
	18.4~27.6	2.5