

日 曜	献立名	おもな材料						栄養量				
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		(kcal)	(g)	(g)	(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 火	ごはん 牛乳 与一君餃子3個 春雨サラダ キムチスープ	豚肉 ハム 卵 かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 白菜 えのき ねぎ	米 餃子の皮 春雨 砂糖	ごま油 ラー油	802	30.7	22.2	2.8	
2 水	セルフドックパン 牛乳 いんげん豆とツナのサラダ ポタージュスープ	ウインナー ベーコン いんげん まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	パン じゃが芋 油 ドレッシング		806	31.8	31.8	3.3	
3 木	麦ごはん 牛乳 揚げいもの肉みそ炒め ごまじゃこサラダ 凍り豆腐のみそ汁	豚肉 ハム 凍り豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま ドレッシング	841	27.6	25.6	3.0	
4 金	今日はかみかみ献立です。かみごたえのある食品(いか、こぼろ、とうもろこし、こんにゃく…)を使っています。たくさんかんで食べましょう。											
	ごはん 牛乳 いかの照り焼き こぼろサラダ 豚汁 味付き小魚	いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん	こぼろ きゅうり キャベツ しいたけ とうもろこし 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	789	37.7	19.9	3.0	
7 月	カレーピラフ 牛乳 コーンサラダ コンソメスープ	豚肉 ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 じゃが芋	油 バター ドレッシング	803	28.1	23.1	2.5	
8 火	ごはん 牛乳 いわしごまみそ煮 和風マカロニサラダ 鶏ちゃんこ汁 オレンジ	いわし ハム 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ えのき にんにく 大根 オレンジ	米 マカロニ でん粉	ドレッシング ごま	810	33.5	21.6	2.9	
9 水	アップルパン 牛乳 スコッチエッグ チキンサラダ ポトフ	卵 豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん かぶの葉	きゅうり キャベツ かぶ 大根 玉ねぎ	アップルパン じゃが芋	ドレッシング	846	35.5	33.2	3.3	
10 木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい3個 中華丼の具 わかめスープ	豚肉 えび いか うずらの卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのき とうもろこし たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	米 麦 しゅうまいの皮 でん粉	油 ごま油 ごま	810	33.6	21.2	3.2	
11 金	ごはん 牛乳 きのご汁 豆腐ハンバーグおろしソースかけ ツナとほうれん草のあえもの	鶏肉 豆腐 まぐろフレーク 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 ねぎ なめこ とうもろこし りんご しいたけ キャベツ まいたけ にんにく	米	マヨネーズ	785	30.5	23.3	3.0	
14~18日は地産地消ウィークです。県産の農産物(米、牛乳、にら、しいたけ、大豆、もやし、アスパラ、いちご、大麦、卵、かんぴょう、ゆば…)たくさん使ったメニューがそろいます。												
14 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 てんくらまんじゅう2個 もやしと大豆のサラダ	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にら	もやし きゅうり たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	米 まんじゅうの皮 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	873	35.2	25.2	2.5	
6月15日は「よいち君ランチの日」そして「栃木県民の日」です。大田原市産、栃木県産の食材を多く使ったメニューです。												
15 火	ごはん 牛乳 大田原ポーク焼き肉 アスパラサラダ にらたま汁 与一君いちごゼリー	豚肉 卵	牛乳	にんじん アスパラガス にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ かんぴょう しいたけ しょうが にんにく	米 でん粉 ゼリー	油 ドレッシング	806	33.5	23.4	2.1	
16 水	県産小麦丸パン 牛乳 県産豚肉コロッケ グリーンサラダ トマトスープ	豚肉 ハム 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ	パン じゃが芋 パン粉	油 ドレッシング	841	31.4	30.9	3.6	
17 木	セルフそぼろ丼(県産大麦ごはん) 牛乳 県産だし巻玉子 ごまあえ いものこ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しいたけ もやし 大根 なめこ しょうが ねぎ グリーンピース	米 麦 里芋 砂糖	油 ごま	854	35.7	25.3	3.3	
18 金	五目混ぜごはん 牛乳 さんまかぼすれモン煮 即席漬 ゆばのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 油揚げ さんま ゆば みそ	牛乳 ヨーグルト 昆布	にんじん 小松菜	こぼろ 大根 かんぴょう ねぎ しいたけ 玉ねぎ きゅうり レモン	米 じゃが芋 砂糖	油	890	31.5	28.0	3.3	
21 月	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き ひじきの炒め煮 沢煮碗 アセロラゼリー	アジ 豚肉 豆腐 さつまいも揚げ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	れんこん 枝豆 たけのこ 大根 こぼろ しいたけ しょうが にんにく	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油	819	34.7	22.1	2.7	
22 火	ごはん 牛乳 鶏と卵の親子煮 からしあえ かんぴょう入りみそ汁	鶏肉 卵 なると かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし かんぴょう グリーンピース ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	806	33.8	22.0	3.1	
23 水	メイプルトースト 牛乳 ツナマヨオムレツ イタリアンサラダ ABCマカロニスープ	卵 ハム まぐろフレーク ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	食パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 メーフルシロップ	マーガリン ドレッシング	787	30.4	29.6	3.5	
24 木	麦ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの黒酢炒め 冷奴 餃子スープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	れんこん 玉ねぎ もやし ねぎ	米 麦 餃子の皮 砂糖	油 ごま油	872	33.2	24.8	2.9	
25 金	今日は日本の最南端、沖縄を意識した「沖縄風献立」です。あおさは沖縄ではアーサーと言うそうです。											
	ごはん 牛乳 白身魚ホイル焼き にんじんしりしり あおさ汁 冷凍パイ	しいら なると 卵 豆腐 まぐろフレーク	牛乳 チーズ あおさ	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが とうもろこし パイナップル	米 春雨	油 ごま	785	38.6	20.5	2.8	
28 月	ごはん 牛乳 ハヤシライス の具 フレンチサラダ メロン	豚肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 マッシュルーム にんにく メロン	米 砂糖	油	820	26.9	26.7	2.9	
29 火	ごはん 牛乳 モロのねぎソースがけ 五目きんぴら かみなり汁	モロ 豆腐 さつまいも揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ねぎ 大根 しめじ しょうが にんにく	米 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま油	824	33.7	22.5	2.8	
30 水	米粉パン 牛乳 ペンネミートソース 花野菜サラダ 杏仁フルーツあえ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ しめじ カリフラワー キャベツ にんにく パイナップル 枝 かん	米粉パン ペンネ 杏仁寒天 ゼリー	油 ドレッシング	873	33.8	25.1	2.4	
計22回							今月の平均	825	32.7	24.9	2.9	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							栄養量	目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未滿

