



2021年度

4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	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)
				豆・豆製品	小魚・海藻	果物	いも・砂糖					
8	木	ごはん	牛乳	ビーフカレー チーズサラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	カレールウ 油 ドレッシング	757.4 27.4 24.3 2.1	
9	金	揚げパン (ココア)	牛乳	ウインナー トマトと卵のスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ウインナー ベーコン 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	ツイストパン ココア お祝いクレープ	油 ドレッシング	715.2 23.7 46 2.9	
12	月	入学式										
13	火	ボロネーゼ	牛乳	星ポテト シーザーサラダ シーザードレッシング	豚ひき肉	牛乳 チーズ バター	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ 星ポテト	油 ハヤシルウ	726.3 24.1 36.5 2.8	
14	水	ごはん	牛乳	ショーロンポー 回鍋肉 中華スープ	ショーロンポー 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ にんにく しょうが しいたけ 白菜	ごはん	油	750.7 25.5 27.3 2.4	
15	木	コッペパン はちみつ	牛乳	タンドリーチキン コーンシチュー アスパラソテー お祝いクレープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 バター	アスパラガス パプリカ	玉ねぎ えのき にんにく とうもろこし	コッペパン はちみつ じゃがいも	油	817.9 32.2 42 2.6	
16	金	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	エビフライ にら玉汁 マカロニサラダ	エビフライ 卵 ハム	牛乳	にんじん にら 野菜ふりかけ	玉ねぎ きゅうり	米 マカロニ	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	664.1 23.6 16.1 2.6	
19	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 豆腐とわかめのみそ汁 ごぼうサラダ プチシュークリーム	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ ごぼう きゅうり	米 プチシュー	油 ごま ドレッシング	795.1 30.5 30.3 2.7	
20	火	チョココロネ	牛乳	チキンナゲット ABCスープ かぼちゃサラダ	チキンナゲット ベーコン ミックスビーンズ		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり	パン チョコレート じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	749.8 24.9 34.5 2.6	
21	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ 中華風コーンスープ 中華サラダ	ぎょうざ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり ねぎ えのき とうもろこし	米 じゃがいも	油 ドレッシング ごま油 ごま	665.9 20.5 19.1 2	
22	木	米粉パン マーマレード	牛乳	ミートオムレツ カレースープ ブロッコリーとえびのサラダ オレンジ&マスカットゼリー	ミートオムレツ ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	米粉パン チョコレート じゃがいも ゼリー	油 カレールウ ドレッシング	598.4 23.1 27.2 2.9	
23	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ デミソースかけ せんべい汁 海藻サラダ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ もやし	米 せんべい	油 デミソース ドレッシング	745.7 25.3 23.1 2.7	
26	月	わかめごはん	牛乳	さばの幽庵焼き ゆばとにらのみそ汁 ひじき煮	さばの幽庵焼き 豆腐 ゆば 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	にら にんじん	しめじ	米	油	652.5 28.9 19.8 2.8	
27	火	バーガーパン	牛乳	白身魚フライ タルタルソース ポークビーンズ ポイルキャベツ	白身魚フライ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ドッグパン ペンネ じゃがいも キャベツ	油 タルタルソース	605.7 26.9 25.7 2.8	
28	水	ごはん 瀬戸風味ふりかけ	牛乳	五目厚焼き卵 筑前煮 ゆかりあえ	五目厚焼き卵 鶏肉	牛乳 ふりかけ	にんじん いんげん	しいたけ ごぼう れんこん たけのこ もやし キャベツ	米 こんにやく	油	625 24.6 17 2.3	
29	木	昭和の日										
30	金	焼きそば	牛乳	いかのカレーマヨネーズ焼き きのごサラダ アセロラゼリー	豚肉 いか	牛乳	にんじん アスパラガス パプリカ	玉ねぎ キャベツ えのき しめじ	中華めん アセロラゼリー	油 ドレッシング	640.8 28.3 22.8 2	

※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。
8日のビーフカレーはアレルギーフリーのカレールウを使用します。

幽庵焼き(ゆうあんやき)とは…

酒, しょう油, みりんを同じ分量で合わせ, そこへ柚や酢だち, カボスといった柑橘系の輪切りを加えたつけだれに魚をつけてから焼いたお料理です。

ゆうあんは漢字で「幽庵, 柚庵, 祐庵」の3つがあり, 江戸時代に近江の国(現在の滋賀県)の茶人である北村祐庵が創案した料理です。

