



2021年度

5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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)		
3	月	憲法記念日									
4	火	みどりの日									
5	水	こどもの日									
6	木	こどもの日献立 米粉パン ブルーベリージャム	牛乳	ハンバーグ きのこトマトスープ シルバースラダ 粕もち	ハンバーグ ベーコン ハム	牛乳	にんじん いんげん トマト	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ きゅうり	米粉パン 春雨 ブルーベリージャム 柏餅	オリーブ油 ドレッシング	667.5 24.7 26.7 2.9
7	金	遠足									
10	月	ごはん 納豆	牛乳	さんまの梅煮 豆腐とわかめのみそ汁 ほうれん草と菜の花のおひたし	さんま 納豆 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 菜の花 にんじん	ねぎ キャベツ	米		568.4 27.5 24.9 2.8
11	火	食パン チョコクリーム	牛乳	鶏肉のレモンベッター焼き ポークビーンズ アスパラソテー	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ 赤パプリカ	玉ねぎ えのき にんにく	食パン チョコクリーム ペンネ じゃがいも	オリーブ油	654.9 31 31.4 3
12	水	ごはん	牛乳	和風カレー 海藻サラダ バナナ	豚ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう バナナ	米 こんにやく 里芋 もやし キャベツ	油 ドレッシング カレールウ	696.3 20.1 20.3 2
13	木	春キャベツの ペペロンチーノ	牛乳	スペイン風オムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	オムレツ ベーコン	牛乳 バター	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー とうがらし	スバゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	581.5 20.5 29.7 2.2
14	金	県産芋無償提供の日 ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	アユフライ けんちん汁 もやしと水菜のサラダ	アユフライ 豆腐	牛乳	にんじん 水菜 パプリカ	野菜ふりかけ 大根 ねぎ ごぼう	米 こんにやく 里芋 もやし	ドレッシング	611.1 24.9 13.6 2.2
17	月	ごはん	牛乳	八宝菜 ピザまん パンサンスー	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ きくらげ キャベツ もやし	米 ピザまん 春雨	ごま油	707 29.2 16.8 1.8
18	火	ドッグパン	牛乳	ロングウインナー 豆と野菜のスープ ポイルキャベツ 原宿ドッグ	ロングウインナー ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん セロリ	キャベツ 玉ねぎ	ドッグパン 原宿ドッグ	オリーブ油	706.2 26.6 40.5 3.1
19	水	ごはん	牛乳	ハムチーズピカタ ポトフ風スープ 彩サラダ	ハムチーズピカタ ウインナー	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	米 じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング	738.2 23.4 26.8 2.1
20	木	黒食パン チーズソフト	牛乳	かぼちゃグラタン ブラウنشチュー マカロニサラダ	チーズソフト 豆乳(グラタン) 豚肉 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒食パン 米粉 じゃがいも マカロニ	油 ブラウンレウ ノンエッグマ ドレッシング	607.3 24.7 26.1 3.1
21	金	菜めし	牛乳	さばの塩焼き 大根と油揚げのみそ汁 切り昆布の煮物	さば 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ 昆布	にんじん いんげん	大根 ねぎ	菜飯 しらたき	油	639.7 26.2 20 3.1
24	月	ごはん	牛乳	油淋鶏 もずくスープ もやしとにらのナムル	鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん にら	ねぎ しょうが えのき もやし	米 ごま油 ドレッシング		726.3 25.4 30.4 1.9
25	火	ナポリタン	牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーとパプリカのサラダ ヨーグルト	チーズオムレツ ハム	牛乳 バター ヨーグルト チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	スバゲッティ	油 ドレッシング	663.8 30.9 27.2 3.3
26	水	たけのごはん	牛乳	ポークしゅうまい さつま汁 みかんゼリー	ポークしゅうまい 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ ごぼう	米 さつまいも こんにやく みかんゼリー		745.7 26.9 19.6 2.8
27	木	コッペパン いちごミックスジャム	牛乳	いかのピザ焼き トマトと卵のスープ ポテトサラダ	いかのピザ焼き ベーコン 卵	牛乳	ほうれん草 トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり	コッペパン ミックスジャム じゃがいも	オリーブ油 ノンエッグマ ドレッシング	589.1 24.8 30 2.7
28	金	ごはん	牛乳	チーズ入り肉団子 カレースープ りんご&いちごゼリー	肉団子 ウインナー ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも りんごゼリー いちごゼリー		787.9 24.7 24.5 2
31	月	ごはん	牛乳	豚肉のピリ辛ソースかけ 豆腐となめこのみそ汁 ひじきサラダ	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん コーン えだまめ	なめこ ねぎ キャベツ りんご(ソース)	米 ごま(ソース)	ドレッシング	660 24.4 21.6 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。
12日の和風カレーはアレルギーフリーのカレールウを使用します。

【栃木の夏の風物詩！川魚のチャンピオン…鮎】

川魚の中でも、トップクラスの人気を誇る「鮎」。栃木県では、那珂川、鬼怒川、思川など天然鮎の遡上（そじょう）が見られる川がたくさんあります。漁獲量も全国第2位。

夏の季語にもなっているように、鮎のシーズンは夏。独特の香りをもつことから、香魚とも呼ばれています。

