



2022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 金	ごはん わかめぼっかけ	牛乳	ヤシオマス けんちん汁 ほうれん草ともやしのおひたし ヨーグルト	ヤシオマス 豆腐	牛乳 わかめぼっかけ かつお節 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 さといも こんにやく	油	644.1 29.5 13.8 2.8	
11 月	揚げパン(ココア)	牛乳	野菜いろいろ肉団子 きのこトマトのスープ 彩サラダ イタリアンドレッシング いちご(2こ)	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ カリフラワー いちご	ツイストパン ココア	油 オリーブ油 ドレッシング	692.5 25.8 36.3 2.3	
12 火	入学式										
13 水	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	白身魚フライ ミニソース 根菜のみそ汁 シルバーサラダ アイスクリーム	ホキ 豚肉	牛乳 野菜ふりかけ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ きゅうり	米 さといも こんにやく 春雨 アイスクリーム	油 ドレッシング	943.5 28 35.5 2.9	
14 木	米粉いちごパン	牛乳	アンサンブルエッグ ミニケチャップ コーンシチュー キャベツとパプリカのサラダ プチシュークリーム	アンサンブルエッグ 鶏肉	牛乳 バター	にんじん パプリカ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	米粉いちごパン じゃがいも プチシュー	油 ドレッシング	722.1 24.5 37 2.2	
15 金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 ショーロンポー 中華サラダ 中華ドレッシング	ショーロンポー 豆腐 豚ひき肉 ロースハム	牛乳	にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ	米	油 ごま油 ドレッシング	820.5 29.1 31.7 2.4	
18 月	ごはん	牛乳	ビーフカレー マカロニサラダ お祝いクレープ	牛肉 ロースハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも マカロニ お祝いクレープ	油 カレールー ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	793.1 23.9 26.6 2.2	
19 火	ミルクパン チョコブラック&ホワイト	牛乳	ロールキャベツ ポークビーンス コーンサラダ コーンクリームドレッシング	ロールキャベツ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	ミルクパン チョコレイト ペンネ じゃがいも	油 ドレッシング	625 23.5 31 2.6	
20 水	ナポリタン	牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コールスロッドレッシング 米粉ドック	チーズオムレツ ロースハム	牛乳 バター 粉チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ 玉ねぎ	スパゲッティ 米粉ドッグ	油 ドレッシング	675.6 27.6 29.8 2.6	
21 木	ミルクいちご 黒食パン はちみつ	牛乳	チキンのバジルソテー 野菜スープ ほうれん草と卵のソテー	鶏肉 ウインナー ベーコン 卵	牛乳	にんじん セロリ いんげん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	黒食パン ミルク はちみつ	オリーブ油 油	619.4 27.4 34.5 2.9	
22 金	ごはん	牛乳	餃子 ミニしょうゆ チゲスープ もやしとにらのナムル	餃子 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	大根 ねぎ キムチ もやし 大豆もやし	米	油 ごま ドレッシング	662.1 22.2 20.5 2.2	
25 月	いりこ菜飯	牛乳	ほっけの竜田揚げ すいとん汁 ひじき煮	ほっけ 豚肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき いりこ菜飯	にんじん 小松菜	大根 ねぎ	米 こんにやく すいとん	油	737.5 25.7 21.1 3	
26 火	ドッグパン ケチャップ&マスタード	牛乳	ウインナー ブラウンシチュー ポイルキャベツ いちごプリン(卵不使用)	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ	ドッグパン じゃがいも いちごプリン	油 ドレッシング	659.2 24 33.2 2.2	
27 水	ごはん 瀬戸風味ふりかけ	牛乳	いかの西京焼き ゆばとかんぴょうのみそ汁 ツナサラダ	いか ゆば ツナ	牛乳 瀬戸風味	にんじん にら	かんぴょう しめじ キャベツ 玉ねぎ れんこん きゅうり	米	ごま ノンエッグマヨネーズ	622.6 27.9 17.3 3.1	
28 木	焼きそば	牛乳	チキンナゲット シーザーサラダ シーザードレッシング	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	中華めん 春雨	油 ドレッシング	567.7 23.7 27.8 1.8	
29 金	昭和の日										

※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。

今月の食材

春キャベツ

春キャベツは、正確には「春系キャベツ」と言われる品種の名前で、春に収穫されるから「春キャベツ」というわけではありません。キャベツには胃を保護するためのビタミンU(別名キャベジン)が豊富なのでお肉料理の付け合わせに最適な食材です。

