



2022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)	
2	月	こどもの日献立 ごはん	牛乳	ハンバーグ 豆腐 若竹汁 和風サラダ 柏もち	ハンバーグ 豆腐 かまぼこ ちくわ	牛乳 わかめ	万能ねぎ にんじん	玉ねぎ えのき キャベツ	米 柏餅	ドレッシング	731.8 22.8 17.5 3
3	火	憲法記念日									
4	水	みどりの日									
5	木	こどもの日									
6	金	きのこごはん	牛乳	さばの塩焼き 豆腐 わかめのみそ汁 肉じゃが	さば 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きのこ ねぎ 玉ねぎ	米 じゃがいも しらたき	油	715.1 30.1 21 3.5
9	月	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ 肉団子スープ 野菜炒め	春巻 鶏肉団子 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	ねぎ しいたけ 白菜 キャベツ たけのこ	米	油	666 20.7 20.9 2.2
10	火	ミルクバナナ コッペパン ミックスジャム	牛乳	ハムチーズピカタ ポトフ風スープ コールスロー ハバロアシュー	ハムチーズピカタ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	コッペパン ミックスジャム ミルクバナナ じゃがいも ハバロアシュー	油 ドレッシング	670.6 22.3 32.2 2.6
11	水	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	さんまのかぼすレモン煮 かんぴょう汁 もやしとほうれん草のおひたし	さんま 鶏卵 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	野菜ふりかけ かんぴょう ねぎ しめじ もやし	米		648.2 23.6 19.7 2.9
12	木	食パン チョコクリーム	牛乳	タンドリーチキン ホワイトシチュー マカロニサラダ	タンドリーチキン 鶏肉 ロースハム	牛乳 バター	にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	食パン チョコクリーム じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング 油	744.4 30.5 36.7 2.9
13	金	遠足									
16	月	中学3年生考案献立 ごはん	牛乳	餃子 ミニしょうゆ けんちん汁 もやしとにらのナムル	餃子 豆腐	牛乳	にんじん にら	大根 ごぼう ねぎ もやし 大豆もやし	米 里芋 こんにゃく	油 ごま ドレッシング	654.7 19.8 19.1 2.7
17	火	米粉パン りんごジャム	牛乳	あじフライ タルタルソース ミネストローネ アスパラとキャベツのサラダ ごまクリームドレッシング	あじフライ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマトピューレー アスパラ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米粉パン りんごジャム じゃがいも マカロニ	油 タルタルソース ドレッシング	638 23.2 30.3 2.5
18	水	ごはん	牛乳	和風カレー キャベツとアボカドのサラダ 香味玉ねぎドレッシング ヨーグルト	豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ	大根 ごぼう キャベツ アボカド	米 こんにゃく 里芋	油 カレールー ドレッシング	711.9 23.1 22 1.8
19	木	ミルクパン ピーナツクリーム	牛乳	スペイン風オムレツ ブラウンシチュー ほうれん草のソテー	スペイン風オムレツ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレー ほうれん草	玉ねぎ えのき	ミルクパン じゃがいも	ピーナツクリーム シチューミックス 油	680 25.5 34.1 2.1
20	金	ごはん 瀬戸風味ふりかけ	牛乳	豆腐ハンバーグ おろしソース ピリ辛みそ汁 彩サラダ 香味和風ドレッシング	豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐	牛乳 ふりかけ	にんじん ブロッコリー パプリカ	大根 ねぎ にんにく しょうが カリフラワー	米 こんにゃく 里芋	油 ドレッシング	723.8 27.2 21.9 3
23	月	ごはん	牛乳	回鍋肉 もずくスープ ハンバーグ マナーカオ	豚肉 豆腐 鶏肉ささみ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく しょうが えのき ねぎ もやし きゅうり	米 マナーカオ	油 ドレッシング	799.1 28.1 27.3 1.8
24	火	黒食パン はちみつマーガリン	牛乳	いかにカレーマヨ焼き ポークビーンズ ハムサラダ	いか 豚肉 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん トマトピューレー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒食パン はちみつ ペンネ じゃがいも	マーガリン 油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	655 27.5 33 2.7
25	水	ごはん	牛乳	さわらのねぎみそ焼き なめこ汁 にらともやしの卵炒め 今川焼き	さわら 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん にら	大根 なめこ ねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく	米 今川焼き	油	699.7 28.2 18.4 2.3
26	木	バーガーパン	牛乳	チキンパティ スライスチーズ カレースープ ポイルキャベツ ストロベリーアイス	チキンパティ 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	バーガーパン じゃがいも ストロベリーアイス	油 ドレッシング	816.5 30.2 42.6 3
27	金	うどん	牛乳	冷やっこ 野菜かき揚げ うどんスープ かぼちゃサラダ	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	野菜かき揚げ 大根 しめじ ねぎ 玉ねぎ きゅうり	うどん	油 ノンエッグマヨネーズ	609.6 20.3 29.3 1.9
30	月	ごはん	牛乳	ヒレカツ タルタルソース のっぺい汁 海藻サラダ 青じそドレッシング	ヒレカツ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 里芋 こんにゃく		661.5 22.9 19 3.1
31	火	ミルクロールパン ブルーベリージャム	牛乳	チーズ入り肉団子 トマトスープ 花野菜のコンソメ煮 ぶどうゼリー	肉団子 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	ミルクロール ブルーベリージャム じゃがいも ぶどうゼリー	油	642.3 24.6 29.9 3

※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。

柏餅(かしわもち)

端午の節句に柏餅が食べられるようになったのは、江戸時代からと言われています。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立てて、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結び付けられたということです。柏の葉でまいた柏餅は縁起のよい食べ物として定着してきました。



五月五日は
端午の節句