



2023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	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				
1	月	ごはん	牛乳	ささみカツ ミニソース かんぴょう汁 菜の花のおひたし	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 菜の花	かんぴょう ねぎ しめじ キャベツ	米	油	667.6 25.7 19.2 2.7	
2	火	子どもの日献立 食パン ソフトチョコ 柏餅	牛乳	こいのぼりハンバーグ トマトスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 柏餅	ハンバーグ ウインナー	牛乳	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	食パン ソフトチョコ じゃがいも 柏餅	油 ドレッシング	704.3 23.4 27.9 2.4	
3	水	憲法記念日										
4	木	みどりの日										
5	金	こどもの日										
8	月	ごはん	牛乳	さんまのほすレモン煮 ぶり辛みそ汁 ごぼうサラダ	さんま 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	大根 ねぎ ごぼう きゅうり 生姜 にんにく	米 こんにやく 里芋	油 ごま ドレッシング	708.2 25 23.6 2.4	
9	火	アイスクリームの日 黒食パン はちみつマーガリン	牛乳	ホークソテー デミソースかけ ポトフ風スープ アスパラとパプリカのサラダ アイスクリーム	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ キャベツ	黒食パン はちみつ じゃがいも アイスクリーム	油 マーガリン ハヤシルウ ドレッシング	802.5 28.2 41.7 2.7	
10	水	きのこごはん	牛乳	五目厚焼き卵 さつまいも汁 かろし和え	五目厚焼き卵 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ なめこ しめじ えのき	米 さつまいも こんにやく	油	613.2 22.8 16.4 2.7	
11	木	クリームパン	牛乳	照り焼きチキン かぼちゃスープ 彩サラダ 香味玉ねぎドレッシング	照り焼きチキン ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ カリフラワー	コッペパン カスタード	油 シチューの素 ドレッシング	659.8 25.4 27.1 1.7	
12	金	遠足										
15	月	ごはん	牛乳	餃子 ミニしょうゆ もずくスープ 海藻サラダ マラーカオ	餃子 豆腐	牛乳 もずく 海藻ミックス わかめ	にんじん	えのき ねぎ もやし キャベツ	米 マラーカオ	油 ドレッシング	733.8 21.4 21.5 2.3	
16	火	バーガーパン	牛乳	あじフライ タルタルソース ミネストローネ ポイルキャベツ	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	玉ねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも マカロニ	油 タルタルソース	603.1 22.5 31.2 2.3	
17	水	ごはん	牛乳	信田煮 田舎汁 ツナサラダ	信田煮 鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 里芋 こんにやく	油 マヨネーズ ドレッシング	657.4 21.8 20.1 2.2	
18	木	518ファイバーの日 コッペパン いちごジャム	牛乳	トマトミートオムレツ クラムチャウダー アスパラソテー メーブルマフィン	オムレツ ベーコン ハム あさり	牛乳	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	コッペパン いちごジャム じゃがいも シチューの素 メーブルマフィン	油 オリーブ油 ドレッシング	685.9 24.7 31.4 3	
19	金	ごはん	牛乳	チキンカレー キャベツとパプリカのサラダ サウザンドドレッシング ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 カレールー ドレッシング	730.6 23.8 21.8 2	
22	月	ごはん しそこんぶ	牛乳	さばの竜田揚げ 肉団子スープ ブロッコリーのおひたし	さば 鶏肉 団子 かつお節	牛乳 しそ こんぶ	にんじん ブロッコリー 小松菜	白菜 しいたけ ねぎ	米	油	672.6 27.5 24.3 1.6	
23	火	ミルクパン ピーナッツクリーム	牛乳	ハムステーキ カレー味スープ アスパラとキャベツのサラダ	ハムステーキ ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	にんじん アスパラ パセリ	玉ねぎ キャベツ	ミルクパン じゃがいも	油 カレールー ドレッシング ピーナッツ	733.8 25.1 43.8 3.2	
24	水	ごはん	牛乳	チーズイン肉団子 豆腐とわかめのみそ汁 和風サラダ	肉団子 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 チーズ わかめ 海藻ミックス	にんじん かぼちゃ	ねぎ キャベツ	米	油 ドレッシング	656 22.3 20.1 2.8	
25	木	食パン りんごジャム	牛乳	ガーリックチキン ポークビーンズ ベーコンとほうれん草のソテー アセロラゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ えのき	食パン りんごジャム じゃがいも アセロラゼリー	油 オリーブ油	694.4 29.8 28.2 2.9	
26	金	ごはん やさいふりかけ	牛乳	さわらのねぎみそ焼き 吉野汁 切り干し大根の煮物	さわら 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 干しいたけ やさいふりかけ 切り干し大根	米	油 ごま油	641.7 25.4 18.8 2.2	
29	月	ごはん	牛乳	ホークしゅうまい ミニしょうゆ 回鍋肉 春雨サラダ	ホークしゅうまい 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ しょうが きゅうり にんにく	米 春雨	油 ドレッシング	743.3 27.1 26 2.2	
30	火	米粉パン ミックスジャム	牛乳	ヒレカツ ミニソース ブラウンシチュー コールスロー	ヒレカツ 豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米粉パン ミックスジャム じゃがいも	油 シチューの素 ドレッシング	655.2 25.1 29.4 1.9	
31	水	春キャベツのペ ペロンチーノ	牛乳	ほうれん草オムレツ グリーンサラダ フレンチドレッシング 豆乳プリンタルト	オムレツ ベーコン	牛乳 バター	パセリ ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	スバゲッティ 豆乳プリンタルト	油 オリーブ油 ドレッシング	735.4 22.8 37.9 2.2	

※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。

518(ファイバー)の日

食物繊維(ファイバー)に関する情報提供を行う学術団体「ファイバーアカデミア」が食物繊維を摂取する大切さを再認識してもらおうと2005年に5月18日(5→ファイブ, 1→イ, 8→パーで「ファイバー」と読む語呂合わせから)を「ファイバーの日」と制定しました。

食物繊維は、体内の消化酵素により消化されず、そのまま排出される成分で、健康のためには重要な役割を果たしています。

不足しがちな食物繊維を積極的に摂取するためにも、穀類、野菜、きのこ、海藻、果物などバランスよく取れるといいですね。

