



2024年度

5月献立表

作新学院小学部

日曜	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)	
1	水	ごはん	牛乳	回鍋肉 中華風かきたま汁 パンサンデー	豚肉 鶏卵 ロースハム	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく・しょうが 玉ねぎ しめじ ねぎ もやし	米 春雨	油 ごま油	682.6 25.7 21.2 2.2
2	木	《こどもの日献立》 コッペパン マーメイド	牛乳	かぶと型ハンバーグ デミソース トマトスープ シーザーサラダ シーザードレッシング 柏餅	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン マーメイド じゃがいも クルトン 柏餅	油 ハヤシルウ ドレッシング	731.4 23.1 29.2 2.4
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	米粉パン りんごジャム	牛乳	プレーンオムレツ コンシチュー アスパラとベーコンのソテー	プレーンオムレツ ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ パプリカ パセリ	玉ねぎ とうもろこし にんにく	米粉パン りんごジャム	油 バター シチューの素 オリーブ油	653.3 21.5 33.8 2.4
8	水	ごはん	牛乳	チキンみそカツ 沢煮汁 ごぼうサラダ	チキンカツ 鶏肉	牛乳	にんじん	大根 たけのこ しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり	米	油 ごま ドレッシング	687.1 23.1 24.7 1.9
9	木	《親子給食》 《アイスクリームの 日》 ポロネーゼ	牛乳	ハムステーキ フロッキーとカリフラワーのサラダ 香味たまねぎドレッシング メロンシャーベット	ハムステーキ 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト フロッキー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	スパゲッティ メロンシャーベット	油 バター ハヤシルウ ドレッシング	790.1 30.9 40.8 2.9
10	金	1～5年 遠足 6年 修学旅行									
13	月	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ わかめスープ 中華サラダ	春巻 豆腐 ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ もやし きゅうり きくらげ	米	油 ごま油 ドレッシング	674.3 18.3 24.6 2.7
14	火	ドッグパン ケチャップ&マス タード	牛乳	スライスチーズ ソーセージ きのこトマトのスープ ポイルキャベツ	ソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ ほうれん草 しいたけ キャベツ	ドッグパン	油 オリーブ油 ドレッシング	603.7 24.2 36.7 2.8
15	水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き のつぱい汁 菜の花のおひたし	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 菜の花	しょうが 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 里芋 こんにゃく	油	691.7 26.2 22.8 1.9
16	木	食パン チョコ大豆クリーム	牛乳	白身魚フライ ミニソース ポトフ風スープ グリーンサラダ	白身魚フライ ウインナー	牛乳	にんじん いんげん フロッキー アスパラ	玉ねぎ きゅうり	食パン チョコ大豆クリーム じゃがいも	油 ドレッシング	666.5 23.2 37 2.8
17	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 コールスロードレッシング 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 カレールウ ドレッシング	743.7 23.9 22.8 2.1
20	月	ごはん	牛乳	さんまの梅煮 まるやかみそ汁 フロッキーのおひたし	さんま 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん フロッキー	大根 ごぼう しいたけ 青ねぎ	米 里芋	油	674.4 29.9 16.1 2.4
21	火	ミルクパン いちごジャム	牛乳	豚肉コロッケ ミニソース ブラウンシチュー マカロニサラダ	豚肉コロッケ 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン いちごジャム じゃがいも マカロニ	油 ハヤシルウ ドレッシング	687.1 22.7 32.4 2.7
22	水	ごはん	牛乳	餃子 ミニしょうゆ もずくスープ 野菜炒め	餃子 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ にんにく えのき ねぎ	米	油	619.5 21 16.5 2.1
23	木	黒食パン はちみつ	牛乳	鶏肉のトマト煮 ほうれん草と卵のスープ マゼドアンサラダ ハバロアシュークリーム	鶏肉 鶏卵 ベーコン ロースハム	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	黒食パン はちみつ じゃがいも さつまいも ハバロアシュークリーム	油 パンエッグマヨネーズ	759.4 29.5 41.1 2.5
24	金	ごはん	牛乳	信田煮 ほうとう汁 こんにゃくサラダ 青じそドレッシング	信田煮 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 ほうとう こんにゃく	油 ドレッシング	721.1 22.6 20 2.8
27	月	ごはん	牛乳	さばの幽庵焼き けんちん汁 れんこんサラダ	さば 豆腐 ロースハム	牛乳	にんじん	ゆず 大根 ごぼう ねぎ れんこん きゅうり	米 こんにゃく 里芋	油 ごま ドレッシング	638.9 23.5 19.1 2
28	火	コッペパン 黒ごまクリーム	牛乳	イカメンチ ミニソース ポークビーンズ ミックスベジタブルのバターソテー	イカメンチ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 黒ごまクリーム ペンネ じゃがいも	油 バター	721.2 25 36.1 2.9
29	水	春キャベツの ペペロンチーノ ミルメーク	牛乳	アンサンブルエッグ ハムサラダ パンケーキ	アンサンブルエッグ ベーコン ロースハム	牛乳	パセリ フロッキー にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく とうがら きゅうり	スパゲッティ パンケーキ バター	油 ドレッシング	644.4 23.6 29.6 1.9
30	木	食パン あん&マーガリン	牛乳	タンドリーチキン ABCスープ ツナサラダ	タンドリーチキン ベーコン ツナ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン あんこ ABCマカロニ じゃがいも	油 マーガリン パンエッグマヨネーズ ドレッシング	647.3 26.4 35.6 2.8
31	金	ごはん	牛乳	肉団子の中華風あんかけ ワンタンスープ もやしとにらのナムル	肉団子 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ たけのこ ねぎ えのき しいたけ もやし	米 ワンタン	油 ドレッシング	709.8 22 22.6 1.8

※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