



2025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<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻                                 | 緑黄色野菜 | その他の野菜<br>果物                       | 米・パン・めん<br>いも・砂糖              | 油脂                             | たんぱく質(g)                                 |                                |                                    |                              |
|    |   |                     |                |                                                 |       |                                    |                               |                                | 塩分相当量(g)                                 |                                |                                    |                              |
| 1  | 木 | 食パン<br>ソフトチョコ       | 牛乳             | スペイン風オムレツ<br>ミネストローネ<br>アスパラとコーンのサラダ            | 牛乳    | にんじん<br>トマト<br>アスパラ                | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>きゅうり | 食パン<br>ソフトチョコ<br>じゃがいも<br>マカロニ | 油<br>ドレッシング                              | 643.3<br>22.8<br>30.3<br>2.6   |                                    |                              |
| 2  | 金 | 《こどもの日献立》<br>ごはん    | 牛乳             | こいのぼりハンバーグ<br>さつき汁<br>ごぼうサラダ<br>柏餅              | 牛乳    | ハンバーグ<br>鶏肉<br>豆腐<br>かまぼこ          | 牛乳                            | トマト<br>にんじん                    | たけのこ<br>ねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり                | 米<br>柏餅                        | ドレッシング<br>ごま                       | 731.2<br>24.8<br>18.8<br>1.8 |
| 5  | 月 | こどもの日               |                |                                                 |       |                                    |                               |                                |                                          |                                |                                    |                              |
| 6  | 火 | みどりの日               |                |                                                 |       |                                    |                               |                                |                                          |                                |                                    |                              |
| 7  | 水 | ごはん                 | 牛乳             | ショールンボー<br>麻婆豆腐<br>パンサンスー                       | 牛乳    | ショールンボー<br>豆腐<br>豚ひき肉              | 牛乳                            | にら<br>にんじん                     | ねぎ 玉ねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ<br>もやし       | 米<br>春雨                        | 油<br>ごま油                           | 796<br>28.4<br>27.3<br>2.9   |
| 8  | 木 | コッペパン<br>いちごジャム     | 牛乳             | ハムカツ ミニソース<br>ポトフ風スープ<br>マカロニサラダ<br>豆乳パンナコッタ    | 牛乳    | ハムカツ<br>ウインナー<br>ロースハム             | 牛乳                            | にんじん<br>ブロッコリー                 | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                      | コッペパン<br>いちごジャム<br>じゃがいも       | 油<br>ドレッシング<br>ノンエッグマヨネーズ          | 695.1<br>22<br>32.6<br>3     |
| 9  | 金 | 遠足・修学旅行             |                |                                                 |       |                                    |                               |                                |                                          |                                |                                    |                              |
| 12 | 月 | 《宮っ子ランチ》<br>ごはん     | 牛乳             | 餃子 ミニしょうゆ<br>かんぴょう汁<br>パンパンジーサラダ<br>はちみつレモンゼリー  | 牛乳    | 餃子<br>卵<br>鶏肉                      | 牛乳                            | にんじん                           | かんぴょう<br>ねぎ しめじ<br>もやし きゅうり              | 米                              | ドレッシング                             | 728.5<br>21.6<br>17.6<br>2.4 |
| 13 | 火 | ボロネーゼ<br>粉チーズ       | 牛乳             | タコde焼き<br>シーザーサラダ<br>シーザードレッシング                 | 牛乳    | たこ<br>豚ひき肉                         | 牛乳<br>チーズ                     | にんじん<br>トマト                    | 玉ねぎ<br>パプリカ きゅうり<br>とうもろこし<br>キャベツ       | スパゲッティ                         | 油<br>ハヤシルウ<br>バター<br>ドレッシング        | 778.2<br>23.9<br>32.6<br>2.2 |
| 14 | 水 | ごはん                 | 牛乳             | さばのみそ煮<br>田舎汁<br>ほうれん草とちくわの梅あえ                  | 牛乳    | さば<br>鶏肉<br>豆腐<br>ちくわ              | 牛乳                            | にんじん<br>ほうれん草                  | 大根 ごぼう<br>ねぎ キャベツ<br>うめ                  | 米<br>里芋<br>こんにゃく               | 油                                  | 636.9<br>25.1<br>18.2<br>1.7 |
| 15 | 木 | 黒食パン<br>はちみつ        | 牛乳             | ハムチーズピカタ ミニケチャップ<br>ホワイトシチュー<br>アスパラソテー         | 牛乳    | ハムチーズピカタ<br>鶏肉<br>ロースハム            | 牛乳                            | トマト<br>にんじん<br>アスパラ<br>パプリカ    | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>にんにく                    | 黒食パン<br>はちみつ<br>じゃがいも          | 油<br>バター<br>オリーブ油                  | 674<br>25.7<br>33.1<br>2.6   |
| 16 | 金 | ごはん                 | 牛乳             | 照り焼きチキン<br>ほうとう汁<br>ポテトサラダ<br>シューアイス            | 牛乳    | 鶏肉<br>豚肉                           | 牛乳                            | にんじん<br>かぼちゃ                   | 大根 玉ねぎ<br>ごぼう ねぎ<br>きゅうり                 | 米<br>ほうとう<br>じゃがいも<br>シューアイス   | 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ドレッシング          | 737.5<br>24.1<br>23.4<br>1.9 |
| 19 | 月 | ごはん                 | 牛乳             | ホークしゅうまい ミニしょうゆ<br>中華風かきたま汁<br>野菜炒め             | 牛乳    | ホークしゅうまい<br>卵<br>豚肉                | 牛乳                            | にんじん<br>ピーマン                   | 玉ねぎ<br>しめじ ねぎ<br>キャベツ たけのこ<br>にんにく       | 米                              | 油<br>ごま油                           | 709.4<br>23.9<br>24<br>2.5   |
| 20 | 火 | バーガーパン              | 牛乳             | フィレオフィッシュ タルタルソース<br>きのこトマトのスー<br>ゆで野菜<br>冷凍みかん | 牛乳    | フィレオフィッシュ<br>ベーコン                  | 牛乳                            | にんじん<br>ほうれん草<br>トマト           | 玉ねぎ にんにく<br>えのき しめじ<br>まいたけ<br>パプリカ キャベツ | バーガーパン                         | 油<br>オリーブ油<br>タルタルソース<br>ドレッシング    | 658.5<br>22.1<br>35.8<br>2.6 |
| 21 | 水 | 《旬の食材献立》<br>たけのこごはん | 牛乳             | 五目厚焼き卵<br>産地す汁<br>ほうれん草ともやしのおひたし                | 牛乳    | 卵<br>豚肉 鮭<br>かつお節                  | 牛乳                            | にんじん<br>ほうれん草                  | たけのこ<br>大根 コーン<br>ねぎ キャベツ<br>もやし         | 米<br>じゃがいも                     | 油<br>バター                           | 681.7<br>24.9<br>20.6<br>2   |
| 22 | 木 | 米粉パン<br>りんごジャム      | 牛乳             | 鶏肉のトマト煮<br>ラビオリスープ<br>チーズサラダ                    | 牛乳    | 鶏肉<br>卵<br>ベーコン<br>ラビオリ            | 牛乳<br>チーズ                     | トマト<br>にんじん<br>ほうれん草           | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                      | 米粉パン<br>りんごジャム<br>ペンネ          | 油<br>ドレッシング                        | 681<br>29.3<br>32.3<br>2.6   |
| 23 | 金 | 中華めん                | 牛乳             | 肉まん<br>五目あんかけ<br>ブロッコリーとカニカマのサラダ<br>フルーツ杏仁プリン   | 牛乳    | 肉まん<br>豚肉<br>えび いか<br>カニカマ         | 牛乳                            | にんじん<br>ブロッコリー                 | 白菜 ねぎ<br>きくらげ<br>玉ねぎ<br>きゅうり             | 中華めん<br>フルーツ杏仁                 | 油<br>ドレッシング                        | 638.2<br>26.4<br>17.9<br>1.9 |
| 26 | 月 | ごはん                 | 牛乳             | ホークカレー<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト                        | 牛乳    | 豚肉<br>ツナ                           | 牛乳<br>ヨーグルト                   | にんじん<br>トマト                    | 玉ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ<br>きゅうり                  | 米<br>じゃがいも                     | 油<br>カレールウ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ドレッシング | 734.3<br>25<br>22.7<br>2.4   |
| 27 | 火 | ミルクパン<br>あん＆マーガリン   | 牛乳             | モロのエスカベッシュ<br>コーンスープ<br>マゼドアンサラダ                | 牛乳    | モロ<br>ベーコン<br>ロースハム                | 牛乳                            | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ            | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>きゅうり                    | ミルクパン<br>あんこ<br>じゃがいも<br>さつまいも | マーガリン<br>油<br>ドレッシング               | 716.2<br>24.8<br>39.2<br>2.7 |
| 28 | 水 | ごはん                 | 牛乳             | いかの西京焼き<br>豚丼<br>磯香あえ                           | 牛乳    | いか<br>豚肉<br>かまぼこ                   | 牛乳<br>のり                      | ほうれん草                          | 玉ねぎ<br>キャベツ                              | 米<br>しらたき                      | 油                                  | 677.9<br>29.5<br>20.1<br>2.3 |
| 29 | 木 | ピタパン                | 牛乳             | チリコンカン<br>ABCスープ<br>コーンスロー<br>抹茶プリン             | 牛乳    | 豚ひき肉<br>牛ひき肉<br>キドニービーン<br>大豆 ベーコン | 牛乳                            | トマト<br>にんじん<br>いんげん            | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし                    | ピタパン<br>マカロニ<br>抹茶プリン          | 油<br>ドレッシング                        | 703.1<br>25.8<br>31.8<br>2.9 |
| 30 | 金 | ごはん                 | 牛乳             | 回鍋肉<br>ワンタンスープ<br>もやしとにらのナムル                    | 牛乳    | 豚肉                                 | 牛乳                            | ピーマン<br>にんじん<br>にら             | キャベツ<br>にんにく しょうが<br>ねぎ えのき<br>しいたけ もやし  | 米<br>ワンタン                      | 油<br>ドレッシング                        | 747.5<br>25.9<br>27.5<br>1.7 |

※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。

## 旬の食材【筍（たけのこ）】

たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽のことで、「筍（たけのこ）」という字は、一句（いちじゅん 10日間）で竹になることが由来と言われています。

たけのこの栄養としては、食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。また、野菜類の中では、たんぱく質を多く含み、うま味の元であるアミノ酸の一種、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸が含まれています。

春の風物詩である筍。今回は筍ごはんにしました。風味や食感も楽しんでください。

