

# [ 5 月 献 立 表 ]

2024年 5月

0:通常献立

川村学園 全年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
7 火	ハヤシライス	○	キャベツと枝豆のサラダ (サウザンドレ) 果物(グレープフルーツ)	豚肉, 生クリーム, 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, ハヤシルウ, デミグラスソース, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, えだまめ, グレープフルーツ	623 kcal 23.2 g 19.5 g
8 水	ごはん 中高麦茶	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 寒天入りサラダ (胡麻クリーミードレ) 白玉汁	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 味噌, わかめ, 寒天, 鶏肉	精白米, 油, 砂糖, 白玉 胡麻クリーミードレッシング	にんにく, しょうが, ビーマン, キャベツ, にんじん, 干し椎茸, きゅうり, とうもろこし, だいこん, えのきたけ, こまつな	601 kcal 24.4 g 20.0 g
9 木	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 果物(オレンジ)	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, 油, オリーブ油, ベシヤメルソース, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, キャベツ, ほうれんそう, とうもろこし, 赤パプリカ, きゅうり, オレンジ	615 kcal 23.4 g 23.9 g
10 金	ごはん 中高麦茶	○	鶏の唐揚げ 中華風せんじゃがサラダ (塩中華ドレ) 春雨スープ	牛乳, 鶏肉, ロースハム	精白米, 片栗粉, 薄力粉, 油, じゃがいも, 塩中華ドレッシング, 春雨	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱, はくさい	617 kcal 23.9 g 22.2 g
13 月	ごはん 海苔の佃煮	○	肉豆腐 大根サラダ(和風ドレ)	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, しらたき, 砂糖, 和風ドレッシング	玉葱, にんじん, こまつな, だいこん, きゅうり, キャベツ	607 kcal 30.7 g 20.3 g
14 火	米粉入りパン	○	鶏肉のフレーク焼き カラフルサラダ(フレンチドレ) 野菜スープ ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, チーズ, ヨーグルト	米粉入りパン, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, コーンフレーク, パン粉, フレンチドレッシング, 油	キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, にんじん, ほうれんそう	591 kcal 30.3 g 19.0 g
15 水	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き キャベツとこまつなのごま和え 厚揚げとわかめの味噌汁	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, わかめ, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん, とうもろこし	604 kcal 30.2 g 22.2 g
16 木	あんかけチャーハン 中高麦茶	○	ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(バナナ)	豚肉, 牛乳, ツナ	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 香味玉ねぎドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれんそう, バナナ, レモン	643 kcal 24.5 g 20.8 g
17 金	鶏塩うどん	○	ちくわの磯辺揚げ キャベツとえのきのおひたし スイートポテト	鶏肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳, ちくわ, 卵, 青のり	うどん, ごま油, 油, 薄力粉, 片栗粉, 砂糖, スイートポテト	にんにく, しょうが, にら, 干し椎茸, キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな	587 kcal 25.8 g 24.1 g
20 月	ごはん	○	鶏ちゃん焼き もやしの甘酢和え 吉野汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, 油揚げ	精白米, ごま油, 油, 砂糖, こんにゃく, 麩, 片栗粉	にんにく, 玉葱, キャベツ, にんじん, にら, もやし, きゅうり, ねぎ, ほうれんそう	620 kcal 28.8 g 22.1 g
21 火	味噌バターコーンラーメン	○	キャベツメンチカツ (中濃ソース) 中華サラダ(塩中華ドレ) 果物(りんご)	豆板醤, 豚肉, 味噌, 牛乳, キャベツメンチカツ	中華めん, 油, 砂糖, バター, 塩中華ドレッシング	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱, にら, とうもろこし, きゅうり, りんご	637 kcal 27.9 g 24.4 g
22 水	カレーピラフ ホワイトソースかけ	○	コールスローサラダ (コールスロードレ) 白桃ゼリー	牛乳, 鶏肉, 豆乳	精白米, 油, バター, ベシヤメルソース, コールスロードレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, 白桃フレッシュゼリー	675 kcal 24.6 g 24.9 g
23 木	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のブルコギ風 ナムル(ナムルドレ) レタススープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麺醬, ウィナー	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉, ナムルドレッシング	玉葱, にんじん, キャベツ, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, レタス	643 kcal 24.1 g 27.0 g
24 金	フレンチロール	ジョ ア	チリコンカン カリカリサラダ(サウザンドレ) みかんクレープ	乳酸菌飲料, 豚肉, ベーコン, ひよこまめ, 大豆	フレンチロール, 油, 薄力粉, ワンタンの皮, デミグラスソース, サウザンアイランドドレッシング, みかんクレープ	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり	682 kcal 30.2 g 25.1 g
27 月	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のつけ焼き 切干大根のサラダ (青じそドレ) キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳, 豚肉, ロースハム, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, 青じそドレッシング	しょうが, にんにく, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, キャベツ, ねぎ	648 kcal 32.2 g 23.7 g
28 火	アマトリチャーナ	ヨ グ ル ト	チーズ入りサラダ (コーンクリーミードレ) 果物(メロン)	ベーコン, のむヨーグルト, チーズ	スパゲッティ, 油, オリーブ油, コーンクリーミードレッシング	にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, きゅうり, アンデスメロン	613 kcal 20.5 g 21.3 g
29 水	ミルクロール	○	鶏肉のきのこソース コーンサラダ(香味玉葱ドレ) かぶとベーコンのスープ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, ベーコン	ミルクロール, 油, バター, ベシヤメルソース, 味玉ねぎドレッシング	玉葱, マッシュルーム, えのきたけ, しめじ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん, かぶ, ほうれんそう	625 kcal 28.4 g 34.5 g
30 木	ごはん	○	銀ひすの味噌マヨネーズ焼き 和風サラダ(胡麻クリーミードレ) すまし汁	牛乳, 銀ヒラス, 味噌, わかめ	精白米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, 胡麻クリーミードレッシング	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, こまつな, えのきたけ	594 kcal 26.0 g 22.6 g
31 金	ピビンバ 中高麦茶	○	わかめスープ みかんゼリー	豚肉, 鶏肉, 甜麺醬, 味噌, 牛乳, わかめ	精白米, 油, 砂糖, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ, みかんゼリー	671 kcal 24.1 g 22.8 g

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



## メロンの旬について

特に5月から7月にかけては、おいしいメロンが出回る時期です。もっとも出荷量が多くなるのは6月です。品種や栽培地域によっても異なりますが、比較的気候が温暖な九州地方では、4月ごろから収穫が始まります。関東地方では5月ごろに旬をむかえます。

