

[5 月 献 立 表]

2025年 5月

川村学園 全学年

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
1 木	ごはん	○	鶏の照り焼き キャベツとえのきのおひたし 吉野汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉, こんにやく, 麩	しょうが, キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな, ねぎ, ほうれんそう	591 kcal 27.5 g 21.1 g
2 金	ごはん 中高麦茶	○	銀ひらすの香草焼き 和風サラダ (和風ドレ) 麩の味噌汁 粕もち	牛乳, 銀ひらす, 味噌	精白米, オリーブ油, 焼きふ 和風ドレッシング, 粕もち	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱, ほうれんそう	689 kcal 28.9 g 21.4 g
7 水	アマトリチャーナ	○	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, 牛乳, チーズ	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 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	603 kcal 22.8 g 23.5 g
8 木	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉のねぎ塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 砂糖	ねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, さやいんげん, ほうれんそう, 玉葱	661 kcal 31.6 g 28.8 g
9 金	セルフホットドッグ	○	フライドポテト (青のり) ジュリエンスープ りんごゼリー	ウィンナー, 牛乳, 青のり, ベーコン	コッパン, フライドポテト, 油	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, えのきたけ, りんごゼリー	597 kcal 17.1 g 29.1 g
12 月	ごはん 海苔の佃煮 中高麦茶	○	肉豆腐 大根サラダ (胡麻ドレ) いもようかん	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, しらたき, 砂糖, 胡麻クリーミードレッシング, いもようかん	玉葱, にんじん, こまつな, だいこん, きゅうり, キャベツ	671 kcal 31.0 g 20.6 g
13 火	米粉入りパン	○	鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ (イタリアンドレ) ミートボールスープ	牛乳, 鶏肉, チキンボール	米粉入りパン, マカロニ, 油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも, イタリアンドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ほうれんそう	576 kcal 28.6 g 25.8 g
14 水	ごはん	ジュ 野菜 ス	キーマカレー カラフルサラダ (サウザンドレ) フルーツヨーグルト	牛肉, 豚肉, ヨーグルト	精白米, 油, 砂糖, サウザンアイランドドレッシング	野菜ジュース, 玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリーンピース, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, りんご, 洋なし, もも	611 kcal 19.4 g 21.4 g
15 木	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のブルゴ風 ナムル (ナムルドレ) 春雨スープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麺醬, ロースハム	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉, ナムルドレッシング, 春雨	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, はくさい	637 kcal 23.7 g 24.7 g
16 金	鶏塩うどん	○	チーズ入りポテトもち キャベツときゅうりの昆布和え あまなつゼリー	鶏肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳, 塩昆布	うどん, ごま油, 油, チーズ入りポテトもち	にんにく, しょうが, にら, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, あまなつゼリー	581 kcal 21.3 g 25.1 g
19 月	ごはん	○	鶏の唐揚げ 中華風せんじゃがサラダ (塩中華ドレ) 中華コーンスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆腐	精白米, 片栗粉, 薄力粉, 油, じゃがいも, 塩中華ドレッシング	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱, とうもろこし, こまつな	624 kcal 24.5 g 23.0 g
20 火	ピタパン	○	チリコンカン コールスローサラダ (コールスロードレ) 果物 (オレンジ)	牛乳, 豚肉, ベーコン, ひよこまめ, 大豆	ピタパン, 油, デミグラスソース, 薄力粉, コールスロードレッシング	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, オレンジ	677 kcal 33.8 g 25.8 g
21 水	ピビンバ 中高麦茶	○	わかめスープ 果物 (バナナ)	豚肉, 鶏肉, 甜麺醬, 味噌, 卵, 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, バナナ, レモン	652 kcal 23.9 g 22.7 g
22 木	ほうれん草のクリームスパゲッティ 小4 試食会	○	イタリアンサラダ (イタリアンドレ) アセロラゼリー	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, ペシャメルソース, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, とうもろこし, ほうれんそう, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, アセロラゼリー	633 kcal 27.4 g 23.9 g
23 金	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 小松菜ともやしの和え物 さつま汁	牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, 砂糖, さつまいも	しょうが, りんご, こまつな, もやし, にんじん, とうもろこし, だいこん, ねぎ	589 kcal 23.2 g 16.5 g
26 月	ミルクロール	○	ニョッキのミートソース コーンサラダ (香味玉葱ドレ) 豆乳スープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 豆乳	ミルクロール, ニョッキ, オリーブ油, デミグラスソース, 砂糖, じゃがいも, 香味玉葱ドレッシング, 油	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, しめじ, ほうれんそう	593 kcal 23.7 g 25.1 g
27 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 (棒々鶏ドレ) 果物 (りんご)	豆板醬, 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, 棒々鶏ドレッシング	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	630 kcal 27.7 g 24.0 g
28 水	ハヤシライス 小6 試食会	○	バリバリサラダ (コーンクリーミードレ) 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, コーンクリーミードレッシング, コーンフレーク	玉葱, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, グレープフルーツ	613 kcal 22.1 g 18.3 g
29 木	ごはん 中高麦茶	○	鶏ちゃん焼き 大根ときゅうりのサラダ (和風ドレ) 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, ロースハム, 豆腐, わかめ	精白米, ごま油, 油, 和風ドレッシング	にんにく, 玉葱, キャベツ, にんじん, にら, だいこん, きゅうり, えのきたけ	590 kcal 25.4 g 21.3 g
30 金	キャラットロール	ジ ョ ア	マカロニのクリーム煮 キャベツと枝豆のサラダ (サウザンドレ) はちみつレモンゼリー	乳酸菌飲料, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, 豆乳	キャラットロール, 油, バター, 薄力粉, マカロニ, はちみつレモンゼリー, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, えだまめ	674 kcal 26.9 g 25.7 g

メロンについて

メロンは、明治時代にアメリカから伝わりました。主に、茨城県、熊本県、北海道で栽培されています。メロンには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、免疫力を高め風邪をひきにくくする、骨の成長を助ける、疲れにくい体を作るなどの働きがあります。会食室では、5月7日(水)に提供します。

