

[5 月 献 立 表]

2026年 5月

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
1 金	ごはん 中高麦茶	○	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 海藻入りサラダ(青じそドレ) 豆腐のすまし汁 柏もち	牛乳, ギンヒラス, わかめ, 海藻ミックス, 豆腐	精白米, 薄力粉, 油, バター, 青じそドレッシング, 柏もち	もやし, きゅうり, にんじん, だいこん, えのきたけ	639 kcal 28.4 g 18.2 g
7 木	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, じゃがいも	ねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, さやいんげん, 玉葱	616 kcal 28.4 g 23.5 g
8 金		○	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, 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	654 kcal 23.9 g 23.9 g
11 月	ごはん キーマカレー	○	コーンサラダ(玉葱ドレ) 果物(パイナップル)	豚肉	精白米, 油, 香味玉葱ドレッシング	野菜ジュース(白ぶどう), 玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, パイナップル	665 kcal 20.5 g 19.5 g
12 火	ピビンバ	○	わかめスープ ヨーグルト風クレープ	豚肉, 鶏肉, 甜麺醤, 味噌, 卵, わかめ	精白米, 油, 砂糖, ごま油, ごま, ヨーグルト風クレープ	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, 干し椎茸, ねぎ	608 kcal 20.4 g 22.8 g
13 水	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) コンソメスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米粉入りパン, ノンエッグマヨネーズ, マカロニ, イタリアンドレッシング, 油, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, こまつな	600 kcal 23.9 g 30.3 g
14 木	ごはん 中高麦茶	○	さば味噌煮 切干大根の炒め煮 吉野汁	牛乳, さば, 味噌, 油揚げ, 鶏肉	精白米, 油, 砂糖, こんにやく, 麩, 片栗粉	切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, しょうが, しめじ, えのきたけ, ねぎ, ほうれんそう	632 kcal 28.9 g 22.9 g
15 金	きつねうどん	○	ししゃもフライ(中濃ソース) 大根サラダ(ごまドレ) あまなつゼリー	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ししゃもフライ	うどん, 砂糖, 油, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, だいこん, きゅうり, キャベツ, あまなつゼリー	615 kcal 26.7 g 21.6 g
18 月	わかめご飯 中高麦茶	○	肉豆腐 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) いもようかん	わかめ, 牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, しらたき, 砂糖, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, いもようかん	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	672 kcal 30.4 g 19.2 g
19 火	ミルクロール	○	ニョッキのクリームソース カラフルサラダ(イタリアンドレ) レタススープ	牛乳, ベーコン, 豆乳, 牛乳, ウィンナー	ミルクロール, ニョッキ, 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, マッシュルーム, とうもろこし, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, にんじん, レタス	623 kcal 21.8 g 27.2 g
20 水	ごはん	○	鶏肉の塩麹焼き キャベツとこまつなのごま和え けんちん汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐	精白米, ごま, 砂糖, ごま油, こんにやく, さといも	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	604 kcal 29.7 g 20.0 g
21 木	セルフホットドッグ	○	フライドポテト(青のり) ミートボールスープ チョコプリン	ウィンナー, 牛乳, 青のり, チキンボール	コッペパン, フライドポテト, 油, じゃがいも, チョコプリン	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, ほうれんそう	677 kcal 19.8 g 35.6 g
22 金	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のブルコギ風 ナムル(ナムルドレ) 春雨スープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麺醤, 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, たら	632 kcal 23.6 g 24.7 g
25 月	ごはん	○	鶏肉の西京焼き 大根ときゅうりのサラダ (和風ドレ) かきたま汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, 卵	精白米, 砂糖, 油, 和風ドレッシング, 片栗粉	しょうが, だいこん, きゅうり, にんじん, 玉葱, 糸みつば	593 kcal 25.7 g 22.2 g
26 火	サンマー麺 中高麦茶	○	春巻き 中華サラダ(塩中華ドレ) りんごゼリー	豚肉, 牛乳, 春巻き	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 塩中華ドレッシング	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, こまつな, キャベツ, きゅうり, りんごゼリー	653 kcal 25.3 g 21.6 g
27 水	キャロットロール	○	キャッシュ キャベツと枝豆のサラダ (玉葱ドレ) ABCミネストローネ	牛乳, キャッシュ, ベーコン	キャロットロール, 香味玉葱ドレッシング, 油, じゃがいも, マカロニ	キャベツ, えだまめ, とうもろこし, にんじん, にんにく, セロリ, 玉葱, トマト	586 kcal 25.4 g 27.4 g
28 木	ハヤシライス	○	チーズ入りサラダ (コーンクリーミードレ) 果物(グレープフルーツ)	豚肉, 牛乳, チーズ	精白米, 油, じゃがいも, ハヤシルー, コーンクリーミードレッシング	玉葱, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, グレープフルーツ	649 kcal 23.6 g 18.9 g
29 金	フレンチロール	○	チリコンカン 彩りサラダ(フレンチ) 豆乳パンナコッタ (イチゴソース)	乳酸菌飲料, 豚肉, ベーコン, ひよこまめ, 大豆, 豆乳パンナコッタ	フレンチロール, 油, デミグラスソース, 米粉, フレンチドレッシング	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり	629 kcal 30.3 g 20.8 g

5月5日はこどもの日

5月5日は、古くから「端午(たんご)の節句」の日として親しまれてきました。一方で、1948年には、すべての子どもの幸せを願い、同時にお母さんに感謝する「こどもの日」という祝日も、同じ5月5日に制定されました。現代では、この二つの行事の重なりから、男女を問わず、すべての子どもの健やかな成長を願って「端午の節句」ゆかりの行事食を楽しむ習慣が広く根付いています。

かしわ餅について

こどもの日には、「かしわ餅」を食べる習慣があります。柏(かしわ)の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないという特徴があります。このことから「子孫繁栄」や「長寿」を願う縁起物とされています。5月1日の会食は、こどもの日にちなんで「かしわ餅」を提供します。



