



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

いかり 食品 グループ	○おもにエネルギーの もとになる食品	△おもに体をつくる もとになる食品	□おもに体の調子を整える もとになる食品
たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質	ビタミン

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

金	
1	
△牛乳	552kcal
このぼん	
○こめ 70	△たまご 35
△かまぼこ 15	□たまねぎ 50
△あぶらあげ 5	□しいたけ 0.3
□たけのこ 10	□ねぎ 5
さけ 1.3、みりん1.3	○かたくりこ 0.4
○さとう 2.4	こいくち、だし
ササミあえ	
△ささみフレーク 6	□きゅうり 15
□キャベツ 20	□コーン 5
□もやし 10	○さとう 1
す、うすくち	こいくち

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
△牛乳 ピピンバ 556kcal ○こめ 70 △ぎゅうにく 15 △ぶたにく 30 □にんにく 0.5 □しょうが 0.3 □にんじん 15 □もやし 40 □ほうれんそう 30 □ぜんまい 5 □ねぎ 5 ○こめあぶら 0.36 ○ごま 1 ○ごまあぶら 0.13 さけ 1、みりん0.66 ○さとう 2 こいくち、トウバンジャン ちゅうかふうツナポテト ○じゃがいも 25 □キャベツ 8 □きゅうり 8 □えだまめ 2 △ツナ 10 ○さとう 1.25 ○ごまあぶら 0.5 ○ごま 0.5 うすくち しお、す	△牛乳 といとごぼうのまぜごはん 556kcal ○こめ 70 さけ 4.5 △とりにく 25 □ごぼう 15 □にんじん 8 △あぶらあげ 3 □しいたけ 0.5 □いんげん 6 ○さとう 1.2 みりん 1.2 だし こいくち ねぎたまやきの のっぺいじる △とりにく 15 □だいこん 25 □にんじん 7 □れんこん 5 ○さといも 5 ○こんにやく 10 さけ 1 ○かたくりこ 1.2 こいくち うすくち、だし	△牛乳 コッペパン ポテトコロケ 659kcal ○あげあぶら 7 にんじんシリシリ □にんじん 35 □コーン 5 △ツナ 10 ○こめあぶら 1 しお こいくち ポトフ □たまねぎ 30 □にんじん 10 □キャベツ 25 ○じゃがいも 40 △チキンウインナー 10 コンソメ、こしょう	△牛乳 スタミナどん 598kcal ○こめ 75 △ぶたにく 55 みりん 4.5 ○さとう 2.25 □しょうが 1.25 □にんにく 1.25 ○ごま 0.5 ○ごまあぶら 3 □たまねぎ 50 □にんじん 18 □ちんげんさい 15 □ニラ 10 こいくち ウスター トウバンジャン もやしのピリからごまあえ □もやし 35 □きゅうり 15 □にんじん 5 ○ごま 0.9 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 2.8 す こいくち トウバンジャン	△牛乳 ごぼん いわしのかぼやき 622kcal △イワシひらき ○かたくりこ 4 ○あげあぶら 3 ○さとう 2.2 みりん 2.2 こいくち わふうあえ □キャベツ 20 △わかめ 0.6 △ツナ 6 □もやし 20 □にんじん 3 ○さとう 1.5 こいくち す だいこんとあぶらあげのみそじる □だいこん 30 △あぶらあげ 8 □ねぎ 6 だし、みそ
△牛乳 ごぼん ぎょうざフライ 2こ 673kcal ○あげあぶら 1 ちゅうかあえ □きゅうり 35 □もやし 15 □コーン 5 ○さとう 0.1 ○ごまあぶら 0.2 こいくち、す ホイコーロー △ぶたにく 30 □たまねぎ 20 □にんにく 0.5 □ピーマン 10 □しいたけ 1 □キャベツ 50 △あつあげ 20 △こうやどうふ 2 さけ 3 ○さとう 1.2 ○かたくりこ 0.6 テンメンジャン トウバンジャン あかみそ こいくち こしょう	△牛乳 ごぼん さといもとあつあげのもの 533kcal △あつあげ 20 ○さといも 20 □にんじん 15 □だいこん 55 ○こんにやく 30 △とりにく 20 ○さとう 2 みりん 0.8 さけ 0.8 こいくち、だし きゅうりのすのもの △わかめ 1 □きゅうり 25 □キャベツ 15 △ちりめんじゃこ 1 ○さとう 1.64 す、こいくち うめぼし 梅干しで元気！キャンペーン 和歌山県より、小学校のみなさんへ 「梅干し」が提供されます。	△牛乳 コッペパン もやしのレートレンジあえ 559kcal □もやし 35 □キャベツ 15 □にんじん 5 ○こめあぶら 3 ○さとう 2.7 カレーこ す しお、こしょう ぶたにくのトマト △ぶたにく 45 □しめじ 9 □エリンギ 7 □たまねぎ 47 ○じゃがいも 30 □にんにく 0.2 □えだまめ 2 □トマト 12 ワイン 1 ○かたくりこ 0.4 ○こめあぶら 0.4 コンソメ こしょう ウスター しお ケチャップ みかん フルーツ給	△牛乳 ごぼん ささみのユージンチー 640kcal △ささみ さけ 2 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 2.5 □たまねぎ 10 □しょうが 0.4 □にんにく 0.2 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 2 しお、こしょう こいくち す かんてんのピリからサラダ かんてん 1.2 □キャベツ 30 □いんげん 10 ○さとう 2.7 ○ごまあぶら 0.8 トウバンジャン こいくち す とうふとこまつなのみそじる △とうふ 20 □こまつな 10 □たまねぎ 25 □にんじん 5 △あぶらあげ 4 みそ、だし	△牛乳 ごぼん ぶたにくのしょうがやき 578kcal △ぶたにく 60 さけ 3 □たまねぎ 70 □しょうが 1.5 ○さとう 0.8 こいくち だいこんのおかかあえ □だいこん 40 □きゅうり 10 ○さとう 1.2 △かつおぶし 1 うすくち えのきのみそじる △わかめ 0.8 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 4 □だいこん 15 □にんじん 8 みそ、だし
△牛乳 ごぼん ハンバーグ 610kcal △ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 とんかつソース ケチャップ こいくち ウスター コンソメ ほうれんそうともやしのごまあえ □ほうれんそう 25 □もやし 20 △あぶらあげ 5 ○ごま 1 ○さとう 0.9 こいくち わかめのすましじる △わかめ 1 □えのきたけ 10 □ねぎ 5 △とうふ 40 みりん 0.8 うすくち、だし	△牛乳 ごぼん アジフライ 590kcal ○あげあぶら 4 キャベツのレモンあえ □キャベツ 25 □きゅうり 17 □にんじん 8 □レモン 1.9 ○さとう 1.2 す、しお ひじきのもの △とりにく 10 △あつあげ 10 △ひらてん 10 ○こんにやく 10 □いんげん 5 △ひじき 3 □にんじん 5 ○こめあぶら 0.5 ○さとう 1.4 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち、だし	△牛乳 きのこいりカレー 745kcal ○こめ 90 △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 15 □たまねぎ 60 ○じゃがいも 50 □にんじん 12 □しめじ 5 □エリンギ 5 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ ウスター こいくち、こしょう コンソメ、カレーこ かきとフルーツのヨーグルトあえ □みかん 20 □パイン 20 □かき 20 ○さとう 2 ナタデココ 15 △ヨーグルト 20 フルーツ給	△牛乳 ごぼん あじみなとツナのサラダ 547kcal □あじみな 15 □キャベツ 30 △ツナ 10 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 うすくち ちしょう す、しお ちゃんこ △ぶたにく 8 △とりにく 12 △ひらてん 5 □はくさい 23 □にんじん 10 ○さといも 10 □ごぼう 15 ○こんにやく 25 □だいこん 90 □しょうが 0.5 みりん 3.5 ○さとう 1.5 さけ 1.5 こいくち	△牛乳 ごぼん うめちりごぼん わかめうどん 700kcal ○うどん 100 □たまねぎ 40 □にんじん 5 △とりにく 10 △かまぼこ 10 △あぶらあげ 3 △わかめ 0.8 みりん 1.6 うすくち だし やさいかきあげ ○あげあぶら 3
△牛乳 ごぼん さばのしょうがやき 638kcal △さば □しょうが 0.7 みりん 1.4 ○さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち しらあえ △とうふ 35 ○さとう 0.8 ○ごま 1 □しいたけ 0.3 □にんじん 5 ○こんにやく 10 ○さとう 0.6 □ほうれんそう 8 こいくち うすくち、だし キャベツのスーフ □キャベツ 30 □たまねぎ 15 □にんじん 5 コンソメ △チキンウインナー 10 こしょう、しお	△牛乳 ごぼん フルコギ 568kcal △ぎゅうにく 10 △ぶたにく 25 □たまねぎ 80 □しめじ 30 □にんじん 15 □ねぎ 10 □にんにく 0.3 みりん 3 さけ 3 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.39 コチュジャン こいくち いとまほことやさしのサラダ △いとまほこ 10 □キャベツ 20 □もやし 20 □にんじん 5 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 こいくち す	△牛乳 コッペパン ツナサラダ 632kcal △ツナ 10 □キャベツ 40 □にんじん 5 ○こめあぶら 1 ○さとう 1.5 す カレーこ しお こしょう パンスキんシチュー △とりにく 20 □せいやかぼちゃ 35 □こまつな 10 □たまねぎ 50 △ぎゅうにく 20 コンソメ、こしょう パンプキンポターージュ クリームシチュー ワインゼリー	△牛乳 ごぼん いぞのかフライ 668kcal ○あげあぶら 4 きりぼしだいこんのハリハリあえ □きりぼしだいこん 5 □きゅうり 25 △ちりめんじゃこ 2 ○ごま 0.8 ○さとう 2.6 す しお こいくち とうふのちゅうかに △とうふ 70 △ぶたにく 25 △たまねぎ 40 □にんじん 12 □ちんげんさい 20 □しめじ 8 さけ 1.8 ○かたくりこ 1.2 ○ごまあぶら 0.1 オイスターソース こいくち ちゅうかだし	△牛乳 千キンピラフ 647kcal ○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △チキンウインナー 20 △とりにく 20 □たまねぎ 30 □にんじん 8 □コーン 6 □ピーマン 5 コンソメ しお うすくち こしょう さつまいもとうにゅうスーフ △ぶたにく 10 □にんじん 7 ○さつまいも 25 □しめじ 5 □たまねぎ 25 △とうにゅう 20 コンソメ、こしょう とうにゅうルウ

