






月 2	火 3	水 4	木 5	金 6								
<b>遠足</b>  <b>お弁当の用意をお願いします</b>	<b>憲法記念</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 	<b>遠足予備</b>  <b>お弁当の用意をお願いします</b>								
9	10	11	12	13								
<b>△ 牛乳</b> 594kcal <b>○ ごはん</b> <b>ホイコーロウ</b> △ ぶたにく 36 □ にんじん 9 △ あつあげ 22 □ キャベツ 59 □ ピーマン 6 □ しいたけ 5 □ ながねぎ 9 □ にんにく 0.6 ○ あぶら 0.3 さけ 1.6 ○ さとう 0.81 ○ かたくりこ 0.97 トウバンジャン みそ テンメンジャン あかみそ くらこしょう こいくちしょうゆ <b>△ やきぎょうざ 1こ</b> <b>ナムル</b> □ ちんげんさい 15 □ もやし 30 □ にんじん 7 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 しお こいくちしょうゆ <b>○ こどものデザート 1こ</b>	<b>△ 牛乳</b> 673kcal <b>○ ごはん</b> <b>えんどういわかめごはん</b> ○ こめ 60g ワカメごはんのもと 1.8 □ うすいえんどう 7 <b>うどん</b> ○ うどん 100 △ とりももにく 10 △ あぶらあげ 7 □ にんじん 6 □ はくさい 20 □ ねぎ 5 □ しめじ 4 みりん 4.4 さけ 1.1 だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <b>いかのてんぷら</b> □ いかのてんぷら 1こ ○ あげあぶら 5	<b>△ 牛乳</b> 554kcal <b>○ コッペパン</b> <b>オムレツ(ソースかけ)</b> △ オムレツ 1こ ○ さとう 0.2 しるワイン 0.5 ケチャップ とんかつソース <b>イタリアンサラダ</b> □ キャベツ 25 □ もやし 12 □ コーン 5.5 イタリアンドレッシング <b>とうにゅうスープ</b> △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう	<b>△ 牛乳</b> 591kcal <b>○ ごはん</b> <b>さばのしおやき</b> △ さば 1こ <b>たけのこのきんぴら</b> △ ぶたにく 5 □ たけのこ 20 □ こんにやく 18 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 0.3 みりん 3 さけ 2 ○ ごまあぶら 0.25 こいくちしょうゆ <b>だいにんとたまねぎのみどしる</b> □ だいにん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 △ わかめ 0.4 てづくりみそ みそ だし	<b>△ 牛乳</b> 731kcal <b>○ ごはん</b> <b>カレーライス</b> ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 カレールウ ソース <b>フルーツポンチ</b> □ はっさく 10 □ みかん 19 □ もも 7.5 □ パイン 15 ○ ゼリー 20 △ かんてん 8 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">フルーツ給食</div>								
16	17	18	19	20								
<b>△ 牛乳</b> 593kcal <b>○ ごはん</b> <b>とんかつ</b> △ とんかつ 1こ ○ あげあぶら 4 こぶくろウスター <b>しらすあえ</b> □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ <b>キャベツのみどしる</b> □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 23 □ にんじん 6 てづくりみそ みそ だし	<b>△ 牛乳</b> 651kcal <b>○ ごはん</b> <b>ピピンバ</b> ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 60 さけ 2 △ だいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 20 □ にんじん 8 □ もやし 35 ○ ごまあぶら 0.48 あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお <b>わかめスープ</b> △ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 とりガラススープ ちゅうかスープ しお くらこしょう	<b>△ 牛乳</b> 650kcal <b>○ コッペパン</b> <b>とりのていやき</b> △ とりももにく 2こ みりん 0.7 ○ さとう 0.65 □ しょうが 0.7 みりん 3 ○ さとう 1.6 さけ 1.3 □ しょうが 0.5 ○ かたくりこ 0.5 こいくちしょうゆ <b>スナックえんどうのサラダ</b> □ スナックえんどう 15 □ キャベツ 20 □ コーン 7 △ ハム 5 ○ ごま 0.4 マヨネーズ うすくちしょうゆ す <b>コンソメスープ</b> △ ぶたにく 10 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ しめじ 6 □ にんじん 6 しお コンソメ こしょう	<b>△ 牛乳</b> 619kcal <b>○ ごはん</b> <b>はんぺんフライ 1こ</b> ○ あげあぶら 4 <b>チンジャオロース</b> △ ぶたにく 32.8 □ ピーマン 11.7 □ たけのこ 19.8 □ たまねぎ 19.8 □ こんにやく 15.3 □ にんにく 0.9 ○ あぶら 0.27 ○ さとう 1.89 さけ0.36 ○ かたくりこ 0.72 こいくちしょうゆ ○ ごまあぶら 0.19 <b>もずくスープ</b> △ とりももにく 10 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.27 こしょう ちゅうかスー とりガラススープ しお うすくちしょうゆ	<b>△ 牛乳</b> 614kcal <b>○ ごはん</b> <b>おやこどん</b> ○ こめ 80g △ とりももにく 30 △ たまご 40 □ たまねぎ 90 □ にんじん 17 □ しいたけ 5 さけ 1.8 みりん 3 ○ さとう 2 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <b>きゅうりとちくわのうめあえ</b> □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 △ ちくわ 6.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.75 うめ こいくちしょうゆ								
23	24	25	26	27								
<b>△ 牛乳</b> 502kcal <b>○ ごはん</b> <b>チキンライス</b> ○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 20 □ たまねぎ 30 □ いんげん 8 ○ あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ しお くらこしょう ソース ケチャップ <b>ワンダンスープ</b> △ にくいりワンタン 13 △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 20 とりガラススープ ちゅうかスープ しお こしょう	<b>△ 牛乳</b> 671kcal <b>○ ごはん</b> <b>あかうまのからあげ</b> △ あかうま 1きれ ○ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう <b>キャベツのゆかりあえ</b> □ キャベツ 30 □ もやし 25 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 <b>こうやどうふのたまごとし</b> △ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ うすいえんどう 3 ○ さとう 2 だし ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<b>△ 牛乳</b> 609kcal <b>○ コッペパン</b> <b>やきそば</b> ○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10 △ イカ 10 □ キャベツ 45 □ もやし 20 □ ピーマン 8 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ あおりのり 0.05 こしょう <b>だいにんサラダ</b> □ だいにん 34 □ きゅうり 16.5 △ ツナ 5 ○ さとう 1.65 ○ ごまあぶら 0.44 うすくちしょうゆ す こしょう しお	<b>△ 牛乳</b> 615kcal <b>○ ごはん</b> <b>ハンバーグおろしポンず</b> △ ハンバーグ 1こ □ しめじ 5 □ エリンギ 5 □ だいにん 20 みりん 1 す うすくちしょうゆ <b>きんぴらごぼろ</b> △ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2 □ ごぼろ 23 □ こんにやく 13.5 □ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 2 さけ0.72 ○ ごまあぶら0.27 みりん 0.24 こいくちしょうゆ <b>ふとえのきのすましじる</b> △ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 ○ ふ 2 みりん 0.8 だし うすくちしょうゆ しお	<b>△ 牛乳</b> 552kcal <b>○ ごはん</b> <b>キムチに</b> △ ぶたにく 25 みりん 1 ○ さとう 1.2 △ やきとうふ 30 □ いとこんにやく 10 □ もやし 19 □ えのきたけ 8 □ はくさい 55 □ キムチ 20 □ ニラ 5 □ にんにく 0.6 みりん 0.9 ○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ だし みそ あかみそ <b>きゅうりのしおこんぶあえ</b> □ きゅうり 32 □ にんじん 4 ○ ごま 0.44 △ しおこんぶ 1.3 しお <b>△ ぼたてふうみフライ 1こ</b> ○ あげあぶら 2								
30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>5月の紀の川市産の野菜は・・・スナックえんどう、うすいえんどう、きゅうり、たまねぎ、人参、切干し大根、にんにく、葉ねぎ、小松菜</p> <p>米・・・きぬひかり(紀の川市産) <b>フルーツ給食</b> 13(金) はっさく</p> <p style="text-align: center;">&lt;3つの食品グループと多くふくまれる栄養素&gt;</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <td style="width: 25%;">LACCA 食品 グループ</td> <td style="width: 25%;">○..おちにエネルギーの もとになる食品</td> <td style="width: 25%;">△..おちに体をつくる もとになる食品</td> <td style="width: 25%;">□..おちに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td>ビタミン 栄養素</td> <td>炭水化物</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p> </div>			LACCA 食品 グループ	○..おちにエネルギーの もとになる食品	△..おちに体をつくる もとになる食品	□..おちに体の調子を整える もとになる食品	ビタミン 栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン
LACCA 食品 グループ	○..おちにエネルギーの もとになる食品				△..おちに体をつくる もとになる食品	□..おちに体の調子を整える もとになる食品						
ビタミン 栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン									
<b>△ 牛乳</b> 552kcal <b>○ ごはん</b> <b>ささみカツ 1こ</b> ○ あげあぶら 4 <b>れんこんサラダ</b> □ れんこん 11 □ きゅうり 15 △ ハム 5 △ わかめ 0.7 わふうドレッシング <b>こまつなのみどしる</b> □ こまつな 7 □ だいにん 18 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 4 てづくりみそ みそ だし	<b>△ 牛乳</b> 537kcal <b>○ ごはん</b> <b>すきやき</b> △ ぶたにく 28 △ やきとうふ 35 □ いとこんにやく 33 □ たまねぎ 33 □ いんげん 5 □ にんじん 7 □ はくさい 55 □ しいたけ 5.5 ○ すきやきふ 1.5 ○ さとう 3 さけ 2 こいくちしょうゆ <b>すじょうゆあえ</b> □ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 ○ さとう 0.14 す こいくちしょうゆ											