

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうくひん 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
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン

5月紀の川市産の野菜は…キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎなど
米…きぬむすめ(紀の川市産)
フルーツ給食(市内産のフルーツ)
…5/13(火)フルーツポンチ(八朔)



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

遠 足

遠足予備

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
こどもの日 	振替休日 	ぎょうにゅう たきこみごはん 537kcal ○ こめ 60g さけ 3.3 △ とりももにく 20 △ ちくわ 10 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 5 □ ごぼう 5 □ えだまめ 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお たまごふうたまごやき △ たまごやき 1こ わかたけじる △ わかめ 0.48 □ たけのこ 20 △ どうふ 25 さけ 0.65 みりん 0.65 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお だし ○ こどものひデザート	ぎょうにゅう ごはん ちくぜんに 551kcal △ とりももにく 20 □ にんじん 15 □ ごぼう 15 □ こんにやく 20 △ ちくわ 10 □ いんげん 7 □ しいたけ 5 □ たけのこ 18.5 ○ あぶら 0.5 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう △ あじつ汁のり	ぎょうにゅう ごはん しろみさかなフライ 591kcal △ しろみさかなフライ 1きれ ○ あぶら 5 ○ こぶくろタルタルソース イタリアンサラダ □ キャベツ 22 □ スナッパえんどう 10 □ コーン 5.5 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング やさいスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 □ もやし 13.5 □ ほうれんそう 8 みず 100 ブイヨン しお こしょう
ぎょうにゅう ごはん ホイコウロウ 593kcal △ ぶたにく 35 □ にんじん 13 △ あつあげ 27 □ キャベツ 65 □ ビーマン 6.5 □ しいたけ 5.5 □ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7 ○ あぶら 0.3 さけ 1.8 ○ さとう 0.9 □ かたくりこ 1.2 トウバンジャン テンメンジャン あかみそ みそ こいくちしょうゆ くらこしょう △ しゅうまい 1こ パンサンスー □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ	ぎょうにゅう ハヤシライス 656kcal ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 □ にんじん 13 □ しめじ 5 ○ じゃがいも 24 □ トマトピューレ 8 ○ さとう 0.2 みず 106 ○ あぶら 0.3 ハヤシルウ コンソメ こしょう ケチャップ フルーツポンチ □ はっさく 7.5 □ みかん 14 □ もも 7.5 □ パイン 9 ○ はちみつレモンゼリー 20 △ かんてん 8.5 フルーツ給食 	ぎょうにゅう ごはん つくねのソースやき 549kcal △ キャベツいりつくね 1個 ○ さとう 2.5 みりん 1.1 ○ さとう 2.2 ケチャップ とんかつソース ウスターソース □ もやし 35 □ にんじん 8 △ ハム 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 こしょう パセリ す しお カレーこ ごもくスープ △ とりももにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ エリンギ 7 □ こまつな 8 □ もやし 10 ○ あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう	ぎょうにゅう ごはん やきにく 551kcal △ ぶたにく 70 □ たまねぎ 67 □ りんご 2.7 □ しょうが 0.6 ○ さとう 1.1 □ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.35 ○ あぶら 0.3 みそ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ ぐでくさんのみそじる ○ じゃがいも 25 □ キャベツ 15 □ もやし 10 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 □ ねぎ 3 △ みそ だし 	ぎょうにゅう コンコンごはん 530kcal ○ こめ 65g ○ さとう 5.2 こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3.3 ○ さとう 1.6 みず 25 ○ ごま 1 □ べにしょうが 1.3 しお す こいくちしょうゆ だし にくでんご(わふう) △ わふうにくでんご 1こ ぶたじる △ ぶたにく 8 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ どうふ 20 □ ねぎ 3 △ みそ だし
ぎょうにゅう チキンピラフ 652kcal ○ こめ 67g ○ むぎ 3.2 ○ あぶら 0.25 △ とりももにく 15 △ チキンウイナー 10 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ビーマン 4 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ コンソメ しお ウスターソース こしょう コロケ ○ ぶたにくコロケ 1こ ○ あぶら とうにゅうスープ △ 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 みず 75 ○ あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう	ぎょうにゅう ごはん 肉じゃが 566kcal △ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50 □ にんじん 10 □ うすいえんどう 3 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30 ○ あぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ てづくりふりかけ △ じゃこ 5.4 △ しおこんぶ 0.9 ○ ごま 0.9 △ かつおぶし 1.8 みりん 1.25 ○ さとう 0.99 こいくちしょうゆ す コールスローサラダ □ キャベツ 17 □ コーン 10 □ きゅうり 18 △ ハム 5 ○ さとう 0.4 ○ マヨネーズ す しお	ぎょうにゅう コッパパン やきそば 661kcal ○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10 △ イカ 10 □ キャベツ 50 □ もやし 20 □ ビーマン 8 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ あおりのり 0.05 こしょう あげぎょうざ △ ぎょうざ 2こ ○ あげあぶら 3.6 きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7 しお 	ぎょうにゅう たまごのやさいあんか什どん 574kcal ○ こめ 80g △ かにたま 1個 △ ぶたにく 10 ○ あぶら 0.15 □ たまねぎ 35 □ にんじん 7 □ もやし 19 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.35 さけ 2 みず 88 ○ かたくりこ 4 ○ ごまあぶら 0.6 しお こいくちしょうゆ とりガラスープ ツナあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 3 △ ツナ 7 ○ ごまあぶら 0.4 ○ さとう 1.5 す うすくちしょうゆ	ぎょうにゅう ごはん さんまのかつおぶしに 626kcal △ さんま 1きれ さけ 5 ○ さとう 8 みりん 5 □ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ すじょうゆあえ □ 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 たけのこのみそじる □ たけのこ 15 △ あぶらあげ 3.5 □ にんじん 8 △ わかめ 0.3 □ たまねぎ 18 みそ だし みず
ぎょうにゅう ごはん ハンバーグ(トマトソース) 656kcal △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 2 □ にんにく 0.01 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう ごぼうサラダ □ ごぼう 16 □ きゅうり 22 □ コーン 10 ○ ごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 ○ マヨネーズ こいくちしょうゆ しお ポトフ □ たまねぎ 27 □ にんじん 10 □ キャベツ 23 ○ じゃがいも 35 △ チキンウイナー15 ○ あぶら 0.2 コンソメ こしょう	ぎょうにゅう ごはん ヤンニョムチキン 617kcal △ とりももにく 2こ さけ 2.5 ○ かたくりこ 6 ○ こむぎこ 3 ○ あげあぶら 6 さけ 3 ○ さとう 4 みず 1.2 しお くらこしょう コチュジャン こいくちしょうゆ ケチャップ ナムル □ ほうれんそう 10 □ もやし 30 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお なすのみそじる □ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ ねぎ 3 みそ だし	ぎょうにゅう カレーライス 678kcal ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ 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 みず 115 カレールウ カレーこ ウスターソース □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング △ ヨーグルト 	ぎょうにゅう えんどう入りわかめごはん 571kcal ○ こめ 60g ワカメごはんのもと 1.6 □ うすいえんどう 7 ごもくうどん ○ うどん 100 □ にんじん 6 □ はくさい 20 △ とりももにく 10 △ あぶらあげ 3 □ たまねぎ 20 さけ 1.1 □ ねぎ 5 うすくちしょうゆ みりん 4 だし こいくちしょうゆ しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ どうふ 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	ぎょうにゅう ごはん チンジャオロース 569kcal △ ぶたにく 30 □ ビーマン 11.7 □ たけのこ 20 □ たまねぎ 20 □ こんにやく 15.3 □ にんにく 0.9 ○ あぶら 0.27 さけ 0.36 ○ さとう 1.89 ○ かたくりこ 0.72 ○ ごまあぶら 0.2 こいくちしょうゆ にらまんじゅう △ にらまんじゅう 1こ ○ あげあぶら 2.8 もずくスープ △ たりももにく 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 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ しお こしょう うすくちしょうゆ