

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

食品グループ	〇…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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質

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。

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
こどもの日 	振替休日 	△ ぎゅうにゅう たきこみごはん 537kcal 〇 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 〇 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 やき 1に てまきふうたまごやき △ わかめ 0.48 □ たけのこ 20 △ とうふ 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 〇 こどものひデザート	△ ぎゅうにゅう ごはん ちくせんに 551kcal 〇 ごはん △ 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 〇 あぶら 0.5 さけ 1.25 みりん 0.83 〇 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 〇 スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 〇 マヨネーズ す しお こしょう △ あじつ汁のり	△ ぎゅうにゅう ぶたどん 554kcal 〇 こめ 80g △ ぶたにく 45 □ いとこんにやく 45 △ かまぼこ 7 □ たまねぎ 70 □ しいたけ 3 □ ねぎ 3 □ にんじん 10 □ しょうが 1 〇 さとう 3 さけ 2.2 みりん 2.2 みず 45 こいくちしょうゆ だし △ きりぼしだいこんのサラダ □ きりぼしだいこん 3.7 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ツナ 4 〇 さとう 1.5 こいくちしょうゆ す
12	13	14	15	16
△ ぎゅうにゅう 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 □ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5 □ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7 〇 あぶら 0.3 さけ 1.8 〇 さとう 0.9 〇 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 しろこしょう △ しゅうまい 1に パンサンスー □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 〇 はるさめ 5 〇 さとう 0.5 〇 ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう ハヤシライス 656kcal 〇 こめ 88g 〇 むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 □ にんじん 13 □ しめじ 5 〇 じゃがいも 24 □ トマトピューレ 8 〇 さとう 0.2 みず 106 〇 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 〇 はちみつレモンゼリー 2P △ かんてん 8.5 	△ ぎゅうにゅう ごはん つくねのソースやき 549kcal △ キャベツいりつくね 1個 〇 さとう 2.5 みりん 1.1 みず 2.2 ケチャップ とんかつソース ウスターソース △ もやしのカレーレッシング □ もやし 35 □ にんじん 8 △ ハム 5 〇 あぶら 1 〇 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 〇 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	△ ぎゅうにゅう 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 〇 さとう 1.1 〇 かたくりこ 1 〇 ごまあぶら 0.35 〇 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 △ ぐだくさんのみそじる 〇 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 	△ ぎゅうにゅう コンコンごはん 530kcal 〇 こめ 65g 〇 さとう 5.2 こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3.3 〇 さとう 1.6 みず 25 〇 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に ぶたじる △ ぶたにく 8 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 △ みそ だし
19	20	21	22	23
△ ぎゅうにゅう チキンピラフ 652kcal 〇 こめ 67g 〇 むぎ 3.2 〇 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 □ ピーマン 4 □ コーン 5 〇 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 〇 ぶたにくコロケ 1に 〇 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 〇 じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 〇 あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう	社会見学 	△ ぎゅうにゅう コッペパン やきそば 661kcal 〇 ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10 △ イカ 10 □ キャベツ 50 □ もやし 20 □ ピーマン 8 □ にんじん 10 〇 あぶら 0.3 △ あおのり 0.05 こしょう △ あげぎょうざ △ ぎょうざ 2に 〇 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 〇 ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7 しお 	△ ぎゅうにゅう たまごのやさいあんかけどん 574kcal 〇 こめ 80g △ かにたま 1個 △ ぶたにく 10 〇 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 〇 かたくりこ 4 〇 ごまあぶら 0.6 しお こいくちしょうゆ くろこしょう 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 〇 ごまあぶら 0.4 〇 さとう 1.5 す うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう ごはん さんまのかつおぶしに 626kcal △ さんま 1きれ さけ 5 〇 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 〇 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
26	27	28	29	30
△ ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグ(トマトソース) 656kcal △ ハンバーグ 1に □ たまねぎ 2 □ にんにく 0.01 □ トマト 15 〇 さとう 1 〇 あぶら 0.1 ケチャップ しろこしょう △ ごぼうサラダ □ ごぼう 16 □ きゅうり 22 □ コーン 10 〇 ごま 0.5 〇 ねりごま 0.6 〇 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 〇 じゃがいも 35 △ チキンウイナー15 〇 あぶら 0.2 コンソメ こしょう	△ ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン 617kcal △ とりももにく 2に さけ 2.5 〇 かたくりこ 6 〇 こむぎ 3 〇 あげあぶら 6 さけ 3 〇 さとう 4 みず 1.2 しお しろこしょう 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 〇 ごまあぶら 0.2 〇 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	△ ぎゅうにゅう カレーライス 678kcal 〇 こめ 88g 〇 むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 〇 じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 〇 あぶら 0.3 みず 115 カレールウ ウスターソース カレーこ △ やさいサラダ □ 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 	△ ぎゅうにゅう えんどう入りわかめごはん 571kcal 〇 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 〇 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 △ とうふ 30 〇 ごま 0.7 〇 ねりごま 1.5 〇 さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ	△ ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース 569kcal △ ぶたにく 30 □ ピーマン 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 〇 あぶら 0.27 さけ 0.36 〇 さとう 1.89 〇 かたくりこ 0.72 〇 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に 〇 あげあぶら 2.8 △ もずくスープ △ 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 〇 ごまあぶら 0.27 〇 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