





月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<b>△ 牛乳</b> <b>たもこみごはん</b> ○ こめ 60g △ とりももにく 20 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 5 □ いんげん 5 みりん 1.6 こいくちしょうゆ <b>わふうにくだんご 1こ</b> <b>わかたけじり</b> △ わかめ 0.48 △ とうふ 25 みりん 0.65 こいくちしょうゆ しお <b>○ こどものひデザート 1こ</b>	<b>憲法記念</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>にくじゃが</b> △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 60 □ にんじん 10 ○ さとう 2.5 みりん 1.3 だし <b>こいくちしょうゆ</b> <b>せりほしだいこんのハリハリあえ</b> □ きりほしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ さとう 2.2 す <b>てづくりみそかけ</b> △ じゃこ 5.4 ○ ごま 0.9 みりん 1.25 こいくちしょうゆ す
<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ホイコーロウ</b> △ ぶたにく 36 △ あつあげ 22 □ ビーマン 6 □ ながねぎ 9 ○ あぶら 0.3 ○ さとう 0.81 トウバンジャン みそ テンメンジャン あかみそ ころこしょう こいくちしょうゆ <b>△ やまびょうざ 1こ</b> <b>ナムル</b> □ ちんげんさい 15 □ 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>△ 牛乳</b> <b>えんどういりわかめごはん</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 さけ 1.1 だし うすくちしょうゆ <b>いかにてんぷら</b> □ いかにてんぷら 1こ ○ あげあぶら 5	<b>△ 牛乳</b> <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 しろワイン 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 □ コーン 5.5 イタリアンドレッシング <b>とうりゅうスープ</b> △ ぶたにく 10 □ にんじん 7 □ しめじ 5 とうりゅうホワイトルー コンソメ	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>さばのしおやき</b> <b>たけのこのせんびり</b> △ ぶたにく 5 □ たけのこ 20 □ こんにやく 18 ○ あぶら 0.2 みりん 3 ○ ごまあぶら 0.25 <b>だいこんとたまねぎのみどし</b> □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 てづくりみそ だし	<b>△ 牛乳</b> <b>カレーライス</b> ○ こめ 88g △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 40 □ にんにく 0.4 カレールウ <b>フルーツポンチ</b> □ はっさく 10 □ もも 7.5 ○ ゼリー 20
<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>とんかつ</b> △ とんかつ 1こ ちぶくろウスター <b>しらすあえ</b> □ ほうれんそう 15 △ とうふ 30 ○ ねりごま 1.5 うすくちしょうゆ <b>キャベツのみどし</b> □ たまねぎ 20 □ キャベツ 23 てづくりみそ だし	<b>△ 牛乳</b> <b>ピビンバ</b> ○ こめ 80g さけ 2 □ ながねぎ 3 ○ さとう 0.9 □ ほうれんそう 20 □ もやし 35 □ キャベツ 30 しょうゆ <b>わかめスープ</b> △ わかめ 0.5 △ とうふ 20 とりガラスープ ちゅうかさスープ ころこしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>コッペパン</b> <b>ごりのてりやき</b> △ とりももにく 2こ ○ さとう 0.65 みりん 3 さけ 1.3 ○ かたくりこ 0.5 <b>スナッパえんどうのサラダ</b> □ スナッパえんどう 15 □ キャベツ 20 △ ハム 5 うすくちしょうゆ <b>コンソメスープ</b> △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 6 しお コンソメ	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>はんぺんフライ</b> <b>チンジャオロース</b> △ はんぺんフライ 1こ △ ぶたにく 32.8 □ たけのこ 19.8 □ こんにやく 15.3 ○ あぶら 0.27 ○ さとう 1.89 ○ ごまあぶら 0.19 <b>もずくスープ</b> △ とりももにく 10 □ はくさい 23 □ にんじん 6 ○ ごまあぶら 0.27 とりガラスープ	<b>△ 牛乳</b> <b>おやこどん</b> ○ こめ 80g △ たまご 40 □ にんじん 17 さけ 1.8 ○ さとう 2 こいくちしょうゆ <b>きゅうりとちくわのうめあえ</b> □ キャベツ 24 △ ちくわ 6.5 ○ さとう 0.75 うめ こいくちしょうゆ
<b>△ 牛乳</b> <b>チキンライス</b> ○ こめ 70g △ とりももにく 20 □ いんげん 8 コンソメ しお ソース <b>ワンタンスープ</b> △ にくいりワンタン 13 △ ぶたにく 10 □ こまつな 8 とりガラスープ しお	<b>△ 牛乳</b> <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 <b>キャベツのゆかりあえ</b> □ キャベツ 30 ゆかり 0.8 こいくちしょうゆ <b>こうやどうふのたまごとし</b> △ こうやどうふ 6 □ にんじん 6 ○ じゃがいも 36 □ うすいえんどう 3 だし うすくちしょうゆ	<b>△ 牛乳</b> <b>カットパン</b> <b>やきそば</b> ○ ちゅうかめん 75 △ イカ 10 □ もやし 20 □ にんじん 10 △ あおりのり 0.05 <b>だいこんサラダ</b> □ だいこん 34 △ ツナ 5 ○ ごまあぶら 0.44 うすくちしょうゆ こしょう	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ハンバーグおろしポンズ</b> △ ハンバーグ 1こ □ エリンギ 5 みりん 1 <b>せんびりごぼろ</b> △ ぶたにく 10 □ ごぼろ 23 □ いんげん 4.5 ○ あぶら 0.2 ○ ごまあぶら 0.27 <b>みどえのきのすましじる</b> △ わかめ 0.6 □ ねぎ 5 みりん 0.8 うすくちしょうゆ	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>キムチ</b> △ ぶたにく 25 ○ さとう 1.2 □ こんにやく 10 □ えのきたけ 8 □ キムチ 20 □ にんにく 0.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ <b>きゅうりのしおこんぶあえ</b> □ きゅうり 32 ○ ごま 0.44 △ ぼたてふうみフライ 1こ ○ あげあぶら 2
<b>△ 牛乳</b> <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 △ ハム 5 わふうドレッシング <b>こまつなのみどし</b> □ こまつな 7 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 てづくりみそ	<b>△ 牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>すきやき</b> △ ぶたにく 28 □ こんにやく 33 □ いんげん 5 □ はくさい 55 ○ すきやきふ 1.5 さけ 2 <b>すじゅうゆあえ</b> □ きゅうり 35 □ にんじん 5 ○ さとう 0.14	5月の紀の川市産の野菜は・・・スナッパえんどう、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 米・・・きぬひかり(紀の川市産) 手作りみそ(四季グループ) <b>フルーツ給食</b> 13(金) はっさく 		

＜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 栄養素	○ おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	△ おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質	□ おもに体の調子を整えるもとになる食品 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。