

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>牛乳 560kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ つくりかき</p> <p>△ じゃこ 5.4 △ しおこんぶ 0.9</p> <p>○ ごま 0.9 △ かつおぶし 1.8</p> <p>みりん 1.25 ○ さとう 0.99</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>ツナあん</p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 20</p> <p>□ にんじん 3 □ ツナ 8</p> <p>○ ごまあぶら 0.4 ○ さとう 1.5</p> <p>す うすくちしょうゆ</p> <p>にくじが</p> <p>△ ぶたにく 25 □ いたこんにやく 30</p> <p>△ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 2.2</p> <p>みりん 1.3 こいくちしょうゆ</p> <p>○ あぶら 0.3 だし</p>	<p>牛乳 561kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ たきごみごはん</p> <p>○ こめ 60g さけ 3.3</p> <p>△ とりももにく 20 △ ちくわ 10</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ しいたけ 5</p> <p>□ にんじん 5 □ ごぼう 5</p> <p>□ えだまめ 5 さけ 1.6</p> <p>みりん 1.6 ○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>スナッスンえんどうのサラダ</p> <p>□ スナッスンえんどう 15 □ コーン 7</p> <p>□ キャベツ 20 □ ごま 0.4</p> <p>△ ハム 5 す</p> <p>うすくちしょうゆ マヨネーズ</p> <p>たけのこのみぞしる</p> <p>□ たけのこ 15 △ あぶらあげ 3.5</p> <p>□ にんじん 8 □ たまねぎ 18</p> <p>△ わかめ 0.3 だし</p> <p>みそ</p> <p>○ こどものひデザート 1こ</p>	<p>牛乳 597kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ ケチャップにくだんご 2こ</p> <p>△ にんじんシリアル</p> <p>□ にんじん 33 □ コーン 4.7</p> <p>ツナ 9.5 ○ あぶら 0.95</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>ポトフ</p> <p>□ たまねぎ 30 □ にんじん 10</p> <p>□ キャベツ 25 ○ じゃがいも 40</p> <p>△ チョウインナー スキムスライス 15</p> <p>コンソメ ○ あぶら 0.1</p> <p>こしょう</p>	<p>牛乳 552kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ さばのしおやき 1きれ</p> <p>△ きゅうりの時のもの</p> <p>□ きゅうり 22 △ わかめ 1.2</p> <p>○ さとう 1.9 ○ ごま 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>しお</p> <p>だいにんのみぞしる</p> <p>□ だいにん 20 □ たまねぎ 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</p> <p>だし みそ</p>	<p>牛乳 555kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ おみそ</p> <p>○ こめ 65g ○ さとう 5.5</p> <p>□ ぶちや 0.16 □ こんにやく 15</p> <p>□ にんじん 6 □ えだまめ 4</p> <p>△ ころやどうふ 2 さけ 0.8</p> <p>○ さとう 1.3 しお す</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>おたしる</p> <p>△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんじん 9</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ とうふ 20</p> <p>□ なぎ 3 だし</p> <p>みそ</p>
8	9	10	11	12
<p>牛乳 582kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ やきぶら 1こ</p> <p>△ ナムル</p> <p>□ キャベツ 15 □ もやし 35</p> <p>□ コーン 4 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p>ホイコウロク</p> <p>△ ぶたにく 40 □ にんじん 10</p> <p>△ あつあげ 25 □ キャベツ 65</p> <p>□ ビーマン 6.5 □ しいたけ 5.5</p> <p>□ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7</p> <p>○ あぶら 0.3 さけ 1.8</p> <p>○ さとう 0.9 ○ かたくり 1.2</p> <p>トウバンジャン テンメンジャン</p> <p>あかみそ みそ</p> <p>こいくちしょうゆ くらこしょう</p>	<p>牛乳 653kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ えんどういわかめごはん</p> <p>○ こめ 60g</p> <p>ワカメごはんのものと 1.8</p> <p>□ うすいえんどう 7</p> <p>うどん</p> <p>○ うどん 100 △ あぶらあげ 7</p> <p>□ にんじん 6 □ はくさい 20</p> <p>□ なぎ 5 □ しめじ 4</p> <p>みりん 4.4 さけ 1.1</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>△ いかのてんぷら 1こ</p> <p>○ あげあぶら 5</p>	<p>牛乳 597kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ ケチャップにくだんご 2こ</p> <p>△ にんじんシリアル</p> <p>□ にんじん 33 □ コーン 4.7</p> <p>ツナ 9.5 ○ あぶら 0.95</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>ポトフ</p> <p>□ たまねぎ 30 □ にんじん 10</p> <p>□ キャベツ 25 ○ じゃがいも 40</p> <p>△ チョウインナー スキムスライス 15</p> <p>コンソメ ○ あぶら 0.1</p> <p>こしょう</p>	<p>牛乳 552kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ さばのしおやき 1きれ</p> <p>△ きゅうりの時のもの</p> <p>□ きゅうり 22 △ わかめ 1.2</p> <p>○ さとう 1.9 ○ ごま 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p>しお</p> <p>だいにんのみぞしる</p> <p>□ だいにん 20 □ たまねぎ 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</p> <p>だし みそ</p>	<p>牛乳 555kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ おみそ</p> <p>○ こめ 65g ○ さとう 5.5</p> <p>□ ぶちや 0.16 □ こんにやく 15</p> <p>□ にんじん 6 □ えだまめ 4</p> <p>△ ころやどうふ 2 さけ 0.8</p> <p>○ さとう 1.3 しお す</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>おたしる</p> <p>△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんじん 9</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ とうふ 20</p> <p>□ なぎ 3 だし</p> <p>みそ</p>
15	16	17	18	19
<p>牛乳 554kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ どりにくのうめみぞやき</p> <p>△ とりももにく 20 みりん 1</p> <p>さけ 2.2 うめ</p> <p>こいくちしょうゆ しらみそ</p> <p>しおこんぶあん</p> <p>□ はくさい 40 □ もやし 13</p> <p>□ にんじん 4 ○ ごま 0.3</p> <p>○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1</p> <p>しお す こいくちしょうゆ</p> <p>けんちんじり</p> <p>□ だいにん 20 □ にんじん 7</p> <p>□ ごぼう 10 □ なぎ 4</p> <p>□ こんにやく 15 △ とうふ 20</p> <p>みりん 1.35 さけ 0.45</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 だし</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p>	<p>牛乳 676kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>△ カレーライス</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80</p> <p>○ じゃがいも 40 □ にんじん 15</p> <p>□ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3</p> <p>カレーウ ソース</p> <p>カレーこ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ はっさく 6 □ みかん 14</p> <p>□ もも 6.5 □ パイン 7</p> <p>○ ゼリー 20 △ かんてん 8</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>牛乳 600kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ ハンバーグおろしポンずかけ</p> <p>△ ハンバーグ 1こ □ しめじ 3</p> <p>○ エリンギ 3 □ だいにん 20</p> <p>みりん 1 す</p> <p>さんびりごぼろ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2</p> <p>□ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5</p> <p>□ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5</p> <p>○ あぶら 0.2 ○ さとう 2</p> <p>みりん 0.24 さけ 0.72</p> <p>ごまあぶら 0.27</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>すきしる</p> <p>△ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10</p> <p>□ なぎ 5 □ とうふ 30</p> <p>みりん 0.8 だし</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p>	<p>牛乳 627kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ あかうおのからあげ</p> <p>△ あかうお 1きれ ○ かたくり 9</p> <p>○ あげあぶら 5 しお こしょう</p> <p>キャベツのゆかりあん</p> <p>□ キャベツ 30 □ もやし 25</p> <p>ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ころやどうふのたまでとじ</p> <p>△ ころやどうふ 6 △ とりももにく 12</p> <p>□ にんじん 6 □ たまねぎ 33</p> <p>○ じゃがいも 33 △ たまご 20</p> <p>○ うすいえんどう 30 ○ さとう 2</p> <p>うすくちしょうゆ ○ あぶら 0.3</p> <p>だし こいくちしょうゆ</p>	<p>牛乳 549kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>△ ちゅうかどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 27</p> <p>□ はくさい 67 □ たまねぎ 20</p> <p>□ しいたけ 4.5 □ もやし 33</p> <p>□ にんじん 12 △ うずらたまご 20</p> <p>△ イカ 10 △ あぶら 0.3</p> <p>□ しょうが 1.8 さけ 2</p> <p>しお ○ かたくり 3</p> <p>こしょう ○ ごまあぶら 0.8</p> <p>とりガラスープ こいくちしょうゆ</p> <p>くらこしょう</p> <p>からしあん</p> <p>□ ちんげんさい 15 □ もやし 25</p> <p>○ はるめ 3 ○ ごま 1.1</p> <p>からし こいくちしょうゆ</p>
22	23	24	25	26
<p>牛乳 562kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ おしじょうまい 1こ</p> <p>△ きゅうりどもやしのおかあえ</p> <p>□ きゅうり 25 □ もやし 25</p> <p>○ ごま 1 ○ ごまあぶら 0.25</p> <p>△ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ</p> <p>ぶたにくとだいにんのみぞに</p> <p>△ ぶたにく 22 □ ごぼう 20</p> <p>□ にんじん 12 □ いんげん 8</p> <p>□ つくりかきにやく 20 △ ちくわ 12</p> <p>△ だいき 17 ○ さとう 1</p> <p>さけ 3 こいくちしょうゆ</p> <p>みりん 3.4 あかみそ みそ</p> <p>○ あぶら 0.3 だし</p>	<p>牛乳 567kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ どんかつ 1こ</p> <p>△ あげあぶら 4 □ ころやウスター</p> <p>しらすあん</p> <p>□ ほうれんそう 6 □ ほうれんそう 9</p> <p>□ にんじん 6 △ とうふ 30</p> <p>○ ごま 0.7 ○ ねぎ 1.5</p> <p>○ さとう 0.66</p> <p>うすくちしょうゆ みそ</p> <p>キャベツのみぞしる</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ キャベツ 20 □ にんじん 6</p> <p>□ なぎ 3 だし</p> <p>みそ</p>	<p>牛乳 540kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>△ ミルメークココア 1こ</p> <p>△ チーズライス</p> <p>○ こめ 70g ○ あぶら 0.12</p> <p>△ とりももにく 20 □ たまねぎ 30</p> <p>□ いんげん 7 ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ ケチャップ</p> <p>しお ソース</p> <p>くらこしょう</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25</p> <p>□ にんじん 10 □ こんにやく 25</p> <p>□ しめじ 5 △ とうにゅう 20</p> <p>とうにゅうポテイルウ ○ あぶら 0.15</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>くらこしょう</p>	<p>牛乳 538kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>△ げんりょうごはん</p> <p>△ やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10</p> <p>△ イカ 10 □ キャベツ 45</p> <p>□ もやし 20 □ ビーマン 8</p> <p>□ にんじん 10 ○ あぶら 0.3</p> <p>△ あおのり 0.05</p> <p>こしょう くらこしょう</p> <p>きりぼしだいにんのはりあん</p> <p>□ きりぼしだいにん 5 ○ ごま 0.8</p> <p>□ きゅうり 25 ○ さとう 2.2</p> <p>しお す こいくちしょうゆ</p>	<p>牛乳 564kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ ささみカツ 1こ</p> <p>△ あげあぶら 4</p> <p>ごまマヨあん</p> <p>□ にんじん 7 □ キャベツ 28</p> <p>□ コーン 7 △ ハム 5</p> <p>○ ごま 0.4 うすくちしょうゆ</p> <p>マヨネーズ</p> <p>しおこうじスープ</p> <p>△ とりももにく 15 □ だいにん 30</p> <p>□ にんじん 10 □ しめじ 8</p> <p>□ なぎ 4 □ しょうが 0.9</p> <p>さけ 1.8 だし</p> <p>しおこうじ こしょう</p>
29	30	31	<p>食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう</p> <p>スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。</p> <p>日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分</p>	
<p>牛乳 558kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ 豚たてとうみフライ 1こ</p> <p>△ あげあぶら 2</p> <p>ちゅうかめんツナポテト</p> <p>○ じゃがいも 22.5 □ キャベツ 7.2</p> <p>□ きゅうり 7.2 □ えだまめ 1.8</p> <p>△ ツナ 9 ○ さとう 1.2</p> <p>○ ごまあぶら 0.45 ○ ごま 0.45</p> <p>うすくちしょうゆ す</p> <p>キムチに</p> <p>△ ぶたにく 25 みりん 1</p> <p>○ さとう 1.2 △ やきとうふ 30</p> <p>□ いたこんにやく 10 □ もやし 19</p> <p>□ えのきたけ 8 □ はくさい 55</p> <p>□ キムチ 20 □ ニラ 5</p> <p>□ にんにく 0.6 みりん 0.9</p> <p>○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ みそ</p> <p>あかみそ だし</p>	<p>牛乳 639kcal</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ さんまのかつおぶしに</p> <p>△ さんま 1きれ さけ 5</p> <p>○ さとう 8 みりん 5</p> <p>□ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>△ ささみフレーク 8 □ きゅうり 15</p> <p>□ にんじん 4 □ コーン 4</p> <p>□ キャベツ 15 ○ ごま 0.3</p> <p>○ ごまあぶら 0.1</p> <p>ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>かきたまじり</p> <p>△ たまご 20 □ ほうれんそう 10</p> <p>□ えのきたけ 6 みりん 0.8</p> <p>○ かたくり 1 だし</p> <p>しお うすくちしょうゆ</p>	<p>牛乳 663kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>△ ハヤシライス</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80</p> <p>□ にんじん 13 □ しめじ 5</p> <p>□ グリンピース 3.5 ○ じゃがいも 24</p> <p>□ トマト 8 ○ さとう 0.2</p> <p>ハヤシルー ○ あぶら 0.3</p> <p>こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>くらこしょう</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 17 □ コーン 10</p> <p>□ きゅうり 18 △ ハム 5</p> <p>○ さとう 0.4 マヨネーズ</p> <p>しお</p>		

5月の紀の川市産の野菜は・・・スナッスンえんどう、うすいえんどう、きゅうり、たまねぎ、人参、薬ねぎ、たけのこ、にんにく

米・・・きぬひかり(紀の川市産)
手作りこんにやく(四季グループ)

フルーツ給食
16(火) はっさく

<3つの食品グループと多くくまれる栄養素>

<p>○・おむにエネルギーの もとになる食品</p> <p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>△・おむに体をつくる もとになる食品</p> <p>脂肪</p>	<p>□・おむに体の調子を整える もとになる食品</p> <p>ビタミン ミネラル</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。