

月	火	水	木	金
1 △牛乳 ○ごはん てづくりみかかけ △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 ツナあえ □キャベツ 30 □きゅうり 20 □にんじん 3 △ツナ 8 ○ごまあぶら 0.4 ○さとう 1.5 す うすくちしょうゆ にくじゃが △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 □いんげん 4 ○さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 こいくちしょうゆ ○あぶら 0.3 だし	2 遠足のため 給食はありません	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日
8 △牛乳 ○ごはん やまぎょうざ 1こ ナムル □ほうれんそう 15 □もやし 35 □コーン 4 ○ごまあぶら 0.2 こいくちしょうゆ しお ホイコーロウ △ぶたにく 40 □にんじん 10 △あつあげ 25 □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 ○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 ○こどものひデザート 1こ	9 △牛乳 えんどういわかめごはん ○こめ 60g ワカメごはんのもと 1.8 うすいえんどう 7 うどん ○うどん 100 △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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし △いかのてんぷら 1こ ○あげあぶら 5	10 △牛乳 ○ごはん ケチャップにくだんご 2こ にんじんシシリ □にんじん 33 □コーン 4.7 ツナ 9.5 ○あぶら 0.95 しお こいくちしょうゆ ポトフ □たまねぎ 30 □にんじん 10 □キャベツ 25 ○じゃがいも 40 △チキンインナースキルスライス 15 コンソメ ○あぶら 0.1 こしょう	11 △牛乳 ○ごはん さばのしおやき 1きれ きゅうりのすのもの □きゅうり 22 △わかめ 1.2 ○さとう 1.9 ○ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお だいごんのみぞしる □だいごん 20 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 4 □にんじん 6 だし みそ	12 △牛乳 おみせ ○こめ 65g ○さとう 5.5 □ぶちや 0.16 □こんにやく 15 □にんじん 6 □えだまめ 4 △こうやどうふ 2 さけ 0.8 ○さとう 1.3 しお す こいくちしょうゆ だし れんごんのはさみあげ 1こ ○あげあぶら 4 ぶたじる △ぶたにく 6 □ごぼう 8 □たまねぎ 18 □にんじん 9 △あぶらあげ 3 △とうふ 20 □ねぎ 3 だし みそ
15 △牛乳 ○ごはん どいにくのうめみぞやき △とりももにく 2こ みりん 1 さけ 2.2 うめ こいくちしょうゆ しらみそ しおこんぶあえ □はくさい 40 □もやし 13 □にんじん 4 ○ごま 0.3 ○すりごま 0.2 △しおこんぶ 1 しお す こいくちしょうゆ けんちんじる □だいごん 20 □にんじん 7 □ごぼう 10 □ねぎ 4 □こんにやく 15 △とうふ 20 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ごまあぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	16 △牛乳 カレーライス ○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 カレールー ソース カレーこ フルーツポンチ □はっさく 6 □みかん 14 □もも 6.5 □パイナップル 7 ○ゼリー 20 △かんてん 8	17 △牛乳 ○ごはん ハンバーグおろしポンずかけ △ハンバーグ 1こ □しめじ 3 △エリンギ 3 □だいごん 20 みりん 1 す うすくちしょうゆ きんぴらごぼろ △ぶたにく 10 □にんじん 7.2 □ごぼう 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 みりん 0.24 さけ 0.72 ○ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ すましじる △わかめ 0.6 □えのきたけ 10 □ねぎ 5 △とうふ 30 みりん 0.8 だし うすくちしょうゆ しお	18 △牛乳 ○ごはん あかうおのからあげ △あかうお 1きれ ○かたくりこ 9 ○あげあぶら 5 しお こしょう キャベツのゆかりあえ □キャベツ 30 □もやし 25 ゆかり 0.8 ○さとう 0.5 こいくちしょうゆ こうやどうふのたまごとし △こうやどうふ 6 △とりももにく 12 □にんじん 6 □たまねぎ 33 ○じゃがいも 33 △たまご 20 □うすいえんどう 3 ○さとう 2 うすくちしょうゆ ○あぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ	19 △牛乳 ちゅうかどん ○こめ 80g △ぶたにく 27 □はくさい 67 □たまねぎ 20 □しいたけ 4.5 □もやし 33 □にんじん 12 △うずらたまご 20 △イカ 10 ○あぶら 0.3 □しょうが 1.8 さけ 2 しお ○かたくりこ 3 こしょう ○ごまあぶら 0.8 とりガラスープ こいくちしょうゆ くらこしょう からしあえ □ちんげんさい 15 □もやし 25 ○はるさめ 3 ○ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ
22 △牛乳 ○ごはん むししょうまい 1こ きゅうりとちやしのあかあえ □きゅうり 25 □もやし 25 ○ごま 1 ○ごまあぶら 0.25 △かつおぶし 1 こいくちしょうゆ ぶたにくとだいのみぞに △ぶたにく 22 □ごぼう 20 □にんじん 12 □いんげん 8 □てづくりこんにやく 20 △ちくわ 12 △だいず 17 ○さとう 1 さけ 3 こいくちしょうゆ みりん 3.4 あかみそ みそ ○あぶら 0.3 だし	23 △牛乳 ○ごはん どんかつ 1こ ○あげあぶら 4 こぶくろウスター しらあえ □ほうれんそう 6 □ほうれんそう 9 □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 キャベツのみぞしる □たまねぎ 20 △あぶらあげ 5 □キャベツ 20 □にんじん 6 □ねぎ 3 だし みそ	24 △牛乳 ミルメークココア 1こ チキンライス ○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 ソース くらこしょう 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 とうにゅうホワイトルー ○あぶら 0.15 コンソメ こしょう くらこしょう	25 △牛乳 ○げんりょうごはん やきそば ○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 くらこしょう きりぼしだいごん 5 ○ごま 0.8 □きゅうり 25 ○さとう 2.2 しお す こいくちしょうゆ	26 △牛乳 ○ごはん ささみカツ 1こ ○あげあぶら 4 ごまマヨあえ □にんじん 7 □キャベツ 28 □コーン 9 △ハム 5 ○ごま 0.4 うすくちしょうゆ マヨネーズ す しおこうじスープ △とりももにく 15 □だいごん 30 □にんじん 10 □しめじ 8 □ねぎ 4 □しょうが 0.9 さけ 1.8 だし しおこうじ こしょう
29 △牛乳 ○ごはん ぼたてらうみフライ 1こ ○あげあぶら 2 ちゅうかめんツナポテト ○じゃがいも 22.5 □キャベツ 7.2 □きゅうり 7.2 □えだまめ 1.8 △ツナ 9 ○さとう 1.12 ○ごまあぶら 0.45 ○ごま 0.45 うすくちしょうゆ す キムチに △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 みそ あかみそ だし	30 △牛乳 ○ごはん さんまのかつおぶしに △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 バンバンジーサラダ △ささみフレーク 8 □きゅうり 15 □にんじん 4 □コーン 4 □キャベツ 15 ○ごま 0.3 ○ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング こいくちしょうゆ かきたまじる △たまご 20 □ほうれんそう 10 □えのきたけ 6 みりん 0.8 ○かたくりこ 1 だし しお うすくちしょうゆ	31 △牛乳 ハヤシライス ○こめ 88g ○むぎ 5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 80 □にんじん 13 □しめじ 5 □グリーンピース 3.5 ○じゃがいも 24 □トマト 8 ○さとう 0.2 ハヤシルー ○あぶら 0.3 こしょう コンソメ ケチャップ くらこしょう 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 しお	食事エネルギーや栄養を しっかりとりましょう 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 エネルギーや栄養素をとりましょう。 日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分	

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

米・・・ぬめひかり(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ふくまれる栄養素＞

○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
炭水化物 エネルギー	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。