

&lt;3つの食品グループと多くふくまれる栄養素&gt;

| 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<br>栄養素 | たんぱく質<br>炭水化物      | たんぱく質<br>脂質       | ビタミン<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>こどもの日</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>振替休日</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>ぎゅうにゅう たきこみごはん</b><br>〇 こめ 60g さけ 3.3<br>△ とりももにく 20 △ ちくわ 10<br>△ あぶらあげ 3 □ にんじん 5<br>□ ごぼう 5 □ えだまめ 5<br>さけ 1.6 みりん 1.6<br>〇 あぶら 0.3 うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ しお<br><b>たまごやき</b><br>△ たまご 1こ<br><b>わかたけじる</b><br>△ わかめ 0.48 □ たけのこ 20<br>△ とうふ 25 さけ 0.65<br>みりん 0.65<br>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ<br>しお だし<br>〇 <b>こどものひデザート</b>                                       | <b>ぎゅうにゅう ごはん</b> 560kcal<br><b>さばのみそだれかけ</b><br>△ さば 1切 〇 さとう 3.1<br>みりん 0.56 さけ 1.82<br>□ ゆずかじゅう 0.4 みず 2.5<br><b>みそ やさいのごまあえ</b><br>□ キャベツ 30 □ こまつな 15<br>□ にんじん 6 〇 ごま 0.5<br>〇 すりごま 0.5 〇 さとう 0.5<br>こいくちしょうゆ<br><b>かきたまじる</b><br>△ たまご 20 △ カットわかめ 0.4<br>□ えのきたけ 6 みりん 0.8<br>〇 かたくりこ 1 だし<br>しお うすくちしょうゆ                  | <b>ぎゅうにゅう ぶたどん</b> 554kcal<br>〇 こめ 80g △ ぶたにく 45<br>□ いとこんにやく 45 △ かまぼこ 7<br>□ たまねぎ 70 □ しいたけ 3<br>□ ねぎ 3 □ にんじん 10<br>□ しょうが 1 〇 さとう 3<br>さけ 2.2 みりん 2.2<br>みず 45<br>こいくちしょうゆ だし<br><b>きりぼしだいこんのサラダ</b><br>□ きりぼしだいこん 3.7<br>□ きゅうり 11 □ にんじん 8.5<br>△ ツナ 4 〇 さとう 1.5<br>こいくちしょうゆ す                                                                                                       |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ぎゅうにゅう ごはん</b> 593kcal<br><b>ホイコウロウ</b><br>△ ぶたにく 35 □ にんじん 13<br>△ あつあげ 27 □ キャベツ 65<br>□ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5<br>□ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7<br>〇 あぶら 0.3 さけ 1.8<br>〇 さとう 0.9 〇 かたくりこ 1.2<br>トウバンジャン テンメンジャン<br>あかみそ みそ<br>こいくちしょうゆ くらこしょう<br><b>おししゅうまい</b><br>△ しゅうまい 1こ<br><b>パンサンスー</b><br>□ きゅうり 13 □ もやし 10<br>□ にんじん 5 〇 はるさめ 5<br>〇 さとう 0.5 〇 ごまあぶら 0.2<br>す 〇 こいくちしょうゆ | <b>ぎゅうにゅう ハヤシライス</b> 656kcal<br>〇 こめ 88g 〇 むぎ 5<br>△ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80<br>□ にんじん 13 □ しめじ 5<br>〇 じゃがいも 24 □ トマトピューレ 8<br>〇 さとう 0.2 みず 106<br>〇 あぶら 0.3<br>〇 あぶら 0.3 コンソメ<br>ハヤシルウ ケチャップ<br>こしょう ケチャップ<br><b>フルーツポンチ</b><br>□ はっさく 7.5 □ みかん 14<br>□ もも 7.5 □ パイン 9<br>〇 はちみつレモンゼリー 2P<br>△ かんてん 8.5<br><b>フルーツ給食</b><br>                                                              | <b>ぎゅうにゅう ごはん</b> 549kcal<br><b>つくねのソースやき</b><br>△ キャベツいりつくね 1個<br>〇 さとう 2.5 みりん 1.1<br>みず 2.2 ケチャップ<br>とんかつソース ウスターソース<br><b>もやしのカレーレッシング</b><br>□ もやし 35 □ にんじん 8<br>△ ハム 5 〇 あぶら 1<br>〇 さとう 0.2 こしょう<br>パセリ す<br>しお カレーこ<br><b>ごもくスープ</b><br>△ とりももにく 10 □ たまねぎ 15<br>□ にんじん 5 □ エリンギ 7<br>□ こまつな 8 □ もやし 10<br>〇 あぶら 0.2<br>ちゅうかスープ とりガラスープ<br>うすくちしょうゆ こしょう | <b>ぎゅうにゅう ごはん</b> 551kcal<br><b>やきにく</b><br>△ ぶたにく 70 □ たまねぎ 67<br>□ りんご 2.7 □ しょうが 0.6<br>〇 さとう 1.1 〇 かたくりこ 1<br>〇 ごまあぶら 0.35 〇 あぶら 0.3<br>みそ ケチャップ<br>ウスターソース こいくちしょうゆ<br><b>ぐだくさんのみそじる</b><br>〇 じゃがいも 25 □ キャベツ 15<br>□ もやし 10 □ にんじん 5<br>△ あぶらあげ 4 □ ねぎ 3<br>△ みそ だし<br>                                                      | <b>ぎゅうにゅう コンコンごはん</b> 530kcal<br>〇 こめ 65g 〇 さとう 5.2<br>こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5<br>みりん 3.3 〇 さとう 1.6<br>みず 25 〇 ごま 1<br>□ べにしょうが 1.3<br>しお す<br>こいくちしょうゆ だし<br><b>にくでんご(わふう)</b><br>△ わふうにくでんご 1こ<br><b>ぶたじる</b><br>△ ぶたにく 8 □ ごぼう 8<br>□ たまねぎ 18 □ にんじん 9<br>△ とうふ 20 □ ねぎ 3<br>△ みそ だし                                                                                                       |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ぎゅうにゅう チキンピラフ</b> 652kcal<br>〇 こめ 67g 〇 むぎ 3.2<br>〇 あぶら 0.25 △ とりももにく 15<br>△ チキンウイナー 10<br>□ たまねぎ 30 □ にんじん 8<br>□ ピーマン 4 □ コーン 5<br>〇 あぶら 0.3 コンソメ<br>コンソメ しお<br>ウスターソース こしょう<br><b>コロケ</b><br>〇 ぶたにくコロケ 1こ 〇 あぶら<br><b>とうにゅうスープ</b><br>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25<br>□ にんじん 7 〇 じゃがいも 25<br>□ しめじ 5 △ とうにゅう 20<br>みず 75 〇 あぶら 0.15<br>とうにゅうホワイトルウ<br>コンソメ こしょう                | <b>ぎゅうにゅう ごはん</b> 566kcal<br><b>肉じゃが</b><br>△ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30<br>〇 じゃがいも 60 □ たまねぎ 50<br>□ にんじん 10 □ うすいえんどう 3<br>〇 さとう 2.5 さけ 2.2<br>みりん 1.3 みず 30<br>〇 あぶら 0.3 だし こいくちしょうゆ<br><b>てづくりふりかけ</b><br>△ じゃこ 5.4 △ しおこんぶ 0.9<br>〇 ごま 0.9 △ かつおぶし 1.8<br>みりん 1.25 〇 さとう 0.99<br>こいくちしょうゆ す<br><b>コールスローサラダ</b><br>□ キャベツ 17 □ コーン 10<br>□ きゅうり 18 △ ハム 5<br>〇 さとう 0.4 〇 マヨネーズ<br>す しお | <b>ぎゅうにゅう コッパヤン</b> 661kcal<br><b>やきそば</b><br>〇 ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10<br>△ イカ 10 □ キャベツ 50<br>□ もやし 20 □ ピーマン 8<br>□ にんじん 10 〇 あぶら 0.3<br>△ あおのり 0.05<br>こしょう<br><b>あげぎょうざ</b><br>△ ぎょうざ 2こ 〇 あげあぶら 3.6<br><b>きゅうりのしおこんぶあえ</b><br>□ きゅうり 40 □ にんじん 5<br>〇 ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7<br>しお<br>                                                                            | <b>ぎゅうにゅう たまごのやさいあんかけどん</b> 574kcal<br>〇 こめ 80g △ かにたま 1個<br>△ ぶたにく 10 〇 あぶら 0.15<br>□ たまねぎ 35 □ にんじん 7<br>□ もやし 19 □ ねぎ 3<br>□ しょうが 0.35 さけ 2<br>みず 88 〇 かたくりこ 4<br>〇 ごまあぶら 0.6<br>しお こいくちしょうゆ<br>くらこしょう とりガラスープ<br><b>ツナあえ</b><br>□ キャベツ 30 □ きゅうり 20<br>□ にんじん 3 △ ツナ 7<br>〇 ごまあぶら 0.4 〇 さとう 1.5<br>す うすくちしょうゆ                  | <b>ぎゅうにゅう ごはん</b> 626kcal<br><b>さんまのかつおぶしに</b><br>△ さんま 1きれ さけ 5<br>〇 さとう 8 みりん 5<br>□ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8<br>こいくちしょうゆ<br><b>すじょうゆあえ</b><br>□ きゅうり 35 □ えのきたけ 10<br>□ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17<br>〇 さとう 0.14<br>す こいくちしょうゆ<br><b>たけのこのみそじる</b><br>□ たけのこ 15 △ あぶらあげ 3.5<br>□ にんじん 8<br>△ わかめ 0.3<br>□ たまねぎ 18<br>みそ だし<br>みず<br>                                                                 |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ぎゅうにゅう ごはん</b> 656kcal<br><b>ハンバーグ(トマトソース)</b><br>△ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 2<br>□ にんにく 0.01 □ トマト 15<br>〇 さとう 1 〇 あぶら 0.1<br>ケチャップ くらこしょう<br><b>ごぼうサラダ</b><br>□ ごぼう 16 □ きゅうり 22<br>□ コーン 10 〇 ごま 0.5<br>〇 ねりごま 0.6<br>〇 マヨネーズ こいくちしょうゆ<br>しお<br><b>ポトフ</b><br>□ たまねぎ 27 □ にんじん 10<br>□ キャベツ 23 〇 じゃがいも 35<br>△ チキンウイナー15<br>〇 あぶら 0.2<br>コンソメ こしょう                              | <b>ぎゅうにゅう ごはん</b> 617kcal<br><b>ヤンニョムチキン</b><br>△ とりももにく 2こ さけ 2.5<br>〇 かたくりこ 6 〇 こむぎこ 3<br>〇 あげあぶら 6 さけ 3<br>〇 さとう 4 みず 1.2<br>しお くらこしょう<br>コチュジャン こいくちしょうゆ<br>ケチャップ<br><b>ナムル</b><br>□ ほうれんそう 10 □ もやし 30<br>□ にんじん 5 〇 ごまあぶら 0.2<br>〇 ごま 0.3<br>こいくちしょうゆ しお<br><b>なすのみそじる</b><br>□ なす 20 □ にんじん 5<br>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4<br>□ ねぎ 3 みそ だし                                           | <b>ぎゅうにゅう カレーライス</b> 678kcal<br>〇 こめ 88g 〇 むぎ 5<br>△ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80<br>〇 じゃがいも 40 □ にんじん 15<br>□ にんにく 0.4 〇 あぶら 0.3<br>みず 115<br>カレールウ<br>ウスターソース カレーこ<br><b>やさいサラダ</b><br>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10<br>□ コーン 7<br>わふうドレッシング<br>△ <b>ヨーグルト</b><br>                                                                                                                  | <b>ぎゅうにゅう えんどう入りわかめごはん</b> 571kcal<br>〇 こめ 60g<br>ワカメごはんのもと 1.6<br>□ うすいえんどう 7<br><b>ごもくうどん</b><br>〇 うどん 100<br>□ にんじん 6<br>□ はくさい 20 △ とりももにく 10<br>△ あぶらあげ 3 □ たまねぎ 20<br>さけ 1.1 □ ねぎ 5<br>うすくちしょうゆ みりん 4<br>だし こいくちしょうゆ<br><b>しらあえ</b><br>□ ほうれんそう 15 □ にんじん 6<br>△ とうふ 30 〇 ごま 0.7<br>〇 ねりごま 1.5 〇 さとう 0.66<br>うすくちしょうゆ みそ<br> | <b>ぎゅうにゅう チンジャオロース</b> 569kcal<br>△ ぶたにく 30 □ ピーマン 11.7<br>□ たけのこ 20 □ たまねぎ 20<br>□ こんにやく 15.3 □ にんにく 0.9<br>〇 あぶら 0.27 さけ 0.36<br>〇 さとう 1.89 〇 かたくりこ 0.72<br>〇 ごまあぶら 0.2<br>こいくちしょうゆ<br><b>にらまんじゅう</b><br>△ にらまんじゅう 1こ 〇 あげあぶら 2.8<br><b>もずくスープ</b><br>△ とりももにく 10 △ もずく 9<br>□ はくさい 23 □ しめじ 5<br>□ にんじん 6 □ しょうが 0.45<br>〇 ごまあぶら 0.27 〇 あぶら 0.15<br>ちゅうかスープ とりガラスープ<br>しお こしょう うすくちしょうゆ |