

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 食品 グループ	○・・・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	たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)

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。

木 1	金 2
△牛乳 ○ごはん 鯖のみそだれかけ △鯖 1切 みりん 0.67 ゆず果汁 0.48 みみそ 野菜のごま和え □キャベツ 33 □小松菜 16.5 □人参 6.6 ○すりごま 0.55 ○いくちしょうゆ かき玉汁 △鶏卵 24 □えのきたけ 7.2 ○片栗粉 1.2 食塩 646kcal ○上白糖 3.72 酒 2.18 水 3 ○ごま 0.55 ○上白糖 0.55 △わかめ 0.48 みりん 0.96 だし うすくちしょうゆ	△牛乳 豚丼 ○米 110g □いとこんにやく 54 △かまぼこ 8.4 □玉ねぎ 84 □しいたけ 3.6 □葉ねぎ 3.6 □しょうが 1.2 ○上白糖 3.6 みりん 2.64 こいくちしょうゆ 切干大根のサラダ □切干大根 4.1 □きゅうり 12.1 △ツナ 4.4 ○上白糖 1.65 こいくちしょうゆ 682kcal △豚肉 54 酒 2.64 水 54 だし 穀物酢 □人参 12 酒 2.64 水 54 だし 穀物酢 □人参 9.4 水 120 食塩
8	9
△牛乳 ○ごはん 筑前煮 △鶏もも 24 □ごぼう 18 △焼き竹輪 12 □しいたけ 6 ○たけのこ 22.2 ○油 0.6 みりん 1 水 43.2 こいくちしょうゆ スパゲティサラダ ○スパゲティ 8.8 □きゅうり 16.5 ○マヨネーズ 味付けのり 650kcal □人参 18 □板こんにやく 24 □いんげん 8.4 酒 1.5 ○上白糖 2.4 だし □人参 6.6 △ローズハム 5.5 穀物酢 こしょう	△牛乳 ○ごはん 白身魚フライ △白身魚フライ 1切 ○小袋タルタルソース イタリアンサラダ □キャベツ 24.2 □スナップえんどう 11 □コーン 6 □パプリカ 3.85 イタリアンドレッシング 野菜スープ △豚肉 12 □人参 7.2 □りょくとうもやし 16.2 □ほうれん草 9.6 ブイヨン こしょう 705kcal ○油 6 酒 2.64 水 54 だし 穀物酢 □人参 9.4 水 120 食塩
15	16
△牛乳 ○ごはん 焼肉 △豚肉 84 □りんご 3.24 □しょうが0.72 ○上白糖 1.32 ○ごま油 0.42 △みみそ ケチャップ ウスターソース 具だくさんのみそ汁 ○じゃがいも 30 □キャベツ 18 □りょくとうもやし 12 □人参 6 □葉ねぎ 3.6 △みみそ 660kcal □玉ねぎ 80.4 ○片栗粉 1.2 ○油 0.36 こいくちしょうゆ △油揚げ 4.8 だし △油揚げ 4.8 だし △油揚げ 4.8 だし	△牛乳 コンコンごはん ○米 85g 昆布茶 0.12 みりん 3.96 水 30 □紅しゅうが 1.56 食塩 こいくちしょうゆ 肉団子(和風) △和風肉団子 2個 ぶた汁 △豚肉 9.6 □玉ねぎ 21.6 △木綿豆腐 24 △みみそ 675kcal ○上白糖 6.24 △油揚げ 11.4 ○上白糖 1.92 ○ごま(いり) 1.2 穀物酢 だし □人参 10.8 □葉ねぎ 3.6 だし
22	23
△牛乳 玉子の野菜あんかけどん ○米 110g △豚肉 12 □玉ねぎ 42 □りょくとうもやし 22.8 □葉ねぎ 3.6 □しょうが 0.42 酒 2.4 ○片栗粉 4.8 ○ごま油 0.72 食塩 黒こしょう ツナあえ □キャベツ 33 □きゅうり 22 △ツナ 7.7 ○上白糖 1.65 穀物酢 688kcal △かに玉 1個 ○油 0.18 □人参 8.4 水 103.2 こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ	△牛乳 ○ごはん さんまのかつお節煮 △さんま 1切 酒 6 みりん 6 △かつお節 0.96 こいくちしょうゆ 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □人参 5.5 △かつお節 1.28 ○上白糖 0.15 竹の子のみそ汁 □たけのこ 18 △油揚げ 4.2 □玉ねぎ 21.6 △わかめ 0.36 だし 水 △みみそ 718kcal ○上白糖 9.6 □生姜 1.2 こいくちしょうゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 穀物酢 □人参 9.6
29	30
△牛乳 えんどう入りわかめごはん ○米 78g ワカメごはんのもと 1.92 □うすいえんどう 8.4 五目うどん ○うどん 120 □人参 7.2 □白菜 24 △油揚げ 3.6 酒 1.32 うすくちしょうゆ だし しらあえ □ほうれん草冷凍 16 △豆腐 36 ○練りごま 1.8 うすくちしょうゆ 682kcal △鶏もも 12 □玉ねぎ 24 □葉ねぎ 6 みりん 4.8 こいくちしょうゆ □人参 7.2 ○ごま(いり) 0.84 ○上白糖 0.79 △みみそ	△牛乳 ○ごはん チンジャオロース △豚肉 36 □ピーマン 14.04 □たけのこ 24 □玉ねぎ 24 □にんにく 1.08 酒 0.43 ○片栗粉 0.86 こいくちしょうゆ にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 もずくスープ △鶏もも 12 もずく 10.8 □白菜 27.6 □人参 7.2 □しょうが 0.54 ○ごま油 0.32 中華スープ 670kcal □こんにやく 18.36 ○油 0.32 ○上白糖 2.27 ○ごま油 0.24 ○揚げ油 3.36 食塩 1.08 うすくちしょうゆ 油 0.18 鶏ガラスープ

月 5	火 6	水 7
こどもの日	振替休日	△牛乳 たきこみごはん ○米 78g △鶏もも 24 △油揚げ 3.6 □ごぼう 6 酒 1.92 ○油 0.36 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 手巻風玉子焼き △手巻風卵焼き 1個 若竹汁 △わかめ 0.58 □たけのこ 24 △木綿豆腐 30 みりん 0.78 こいくちしょうゆ ○こどもの日デザート 620kcal 酒 3.96 △焼き竹輪 12 □人参 6 □えだまめ 6 みりん 1.92 食塩 酒 0.78 食塩 だし うすくちしょうゆ
12	13	14
△牛乳 ごはん ホイコウロウ △豚肉 42 □キャベツ 32.4 □ピーマン 7.8 □しいたけ 6.6 □長ねぎ 12 □にんにく 0.84 酒 2.16 ○片栗粉 1.44 トウバンジャン △赤みそ 煮しゅうまい △焼売 2個 パンサンスー □きゅうり 14.3 □りょくとうもやし 11 □人参 5.5 ○はるさめ 5.5 ○上白糖 0.55 743kcal □人参 15.6 こいくちしょうゆ ○油 0.36 ○上白糖 1.08 △みそ テンメンジャン 黒こしょう 穀物酢 こいくちしょうゆ ○ごま油 0.22	△牛乳 ハヤシライス ○米 115g ○麦 6 △豚肉 24 □人参 15.6 ○じゃがいも 28.8 ○上白糖 0.24 ○油 0.36 ハヤシルウ こしょう ケチャップ フルーツポンチ □はっさく 8.25 □みかん 15.4 □桃 8.25 □パイナップル 9.9 ○はちみつレモンゼリー 22 △寒天 9.35 789kcal □玉ねぎ 96 □ぶなしめじ 6 □トマトピューレ 9.6 水 127.2 コンソメ フルーツ給食	△牛乳 ごはん つくねのソース焼き △キャベツ入りつくね 1個 ○上白糖 3 水 2.64 濃厚ソース ケチャップ もやしのカレードレッシング □りょくとうもやし 38.5 □人参 8.8 ○油 1.2 パセリ(乾燥) 食塩 1.2 五目スープ △鶏もも 12 □人参 6 □小松菜 9.6 □りょくとうもやし 12 ○油 0.24 中華スープ うすくちしょうゆ 636kcal みりん 1.32 ウスターソース カレー粉 △ローズハム 5.5 ○上白糖 0.22 穀物酢 カレー粉 □玉ねぎ 18 □エリンギ 8.4 鶏ガラスープ こしょう
19	20	21
△牛乳 チキンピラフ ○米 94g ○麦 3.84 ○油 0.3 △チキンウインナー 12 □玉ねぎ 36 □ピーマン 4.8 □コーン 6 ○油 0.36 コンソメ ウスターソース コロケ ○豚肉コロケ 1個 豆乳スープ △豚肉 12 □人参 8.4 □ぶなしめじ 6 水 90 豆乳ホワイトルウ 797kcal △鶏もも 18 □人参 9.6 食塩 こしょう ○油 6 □玉ねぎ 30 ○じゃがいも 30 △調製豆乳 24 ○油 0.18 コンソメ 1.19 こしょう	△牛乳 ごはん 肉じゃが △豚肉 30 □じゃがいも 72 □人参 12 ○上白糖 3 みりん 1.56 ○油 0.36 だし 手作りひりかけ △ちりめん 6.48 △塩昆布 1.08 △かつお節 2.16 みりん 1.5 こいくちしょうゆ コールスローサラダ □キャベツ 18.7 □コーン 11 □きゅうり 20 ○上白糖 0.44 673kcal □しらたき 36 □玉ねぎ 60 □うすいえんどう 3.6 酒 2.64 水 36 こいくちしょうゆ ○ごま(いり) 1.08 ○上白糖 1.19 穀物酢 △ローズハム 5.5 ○マヨネーズ 穀物酢 食塩	△牛乳 コッペパン 焼きそば ○中華めん 90 △イカ 12 □キャベツ 60 □りょくとうもやし 24 □ピーマン 9.6 □人参 12 △あおのり 0.06 こしょう 揚げギョウザ △餃子 2個 きゅうりの塩昆布和え □きゅうり 44 ○ごま(いり) 0.6 食塩 730kcal △豚肉 12 ○油 0.36 揚げ油 3.6 △塩昆布 1.87
26	27	28
△牛乳 ごはん ハンバーグ(トマトソース) △ハンバーグ 1個 □にんにく 0.01 ○上白糖 1.2 ケチャップ 黒こしょう ごぼうサラダ □ごぼう 17.6 □コーン 11 ○ごま(いり) 0.55 ○マヨネーズ 食塩 ポトフ □玉ねぎ 32.4 □キャベツ 27.6 ○じゃがいも 42 △チキンウインナー 18 ○油 0.24 コンソメ 795kcal □玉ねぎ 2.4 □トマト 18 ○油 0.12 □きゅうり 24.2 ○練りごま 0.66 こいくちしょうゆ □人参 12 △油揚げ 4.8 だし	△牛乳 ごはん ヤンニョムチキン △鶏むね肉 3個 酒 3 ○小麦粉 3.6 酒 3.6 水 1.44 食塩 コチュジャン ナムル □ほうれん草冷凍 11 □りょくとうもやし 33 □人参 5.5 ○ごま(いり) 0.33 こいくちしょうゆ なすのみそ汁 □なす 24 □玉ねぎ 24 □葉ねぎ 3.6 △みみそ 757kcal ○片栗粉 7.2 ○揚げ油 7.2 ○上白糖 4.8 ケチャップ 黒こしょう こいくちしょうゆ 食塩 △油揚げ 4.8 だし	△牛乳 カレーライス ○米 115g ○麦 6 △豚肉 24 ○じゃがいも 48 □にんにく 0.48 水 138 カレールウ ウスターソース 野菜サラダ □キャベツ 33 □きゅうり 11 □コーン 7.7 和風ドレッシング ヨーグルト 867kcal □玉ねぎ 96 □人参 18 ○油 0.36 カレー粉