

＜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	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 栄養素	たんすいのざつ 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質	むきしつ 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 5	火 6	水 7	木 8	金 9
こどもの日 	振替休日 	牛乳 たきこみごはん 〇米 78g 酒 3.96 △鶏もも 24 △焼き竹輪 12 △油揚げ 3.6 □人参 6 □ごぼう 6 □えだまめ 6 酒 1.92 みりん 1.92 〇油 0.36 こいくちしょうゆ 食塩 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 酒 0.78 みりん 0.78 食塩 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 〇 こどもの日デザート	牛乳 ごはん 筑前煮 △鶏もも 24 □人参 18 □ごぼう 18 □板こんにやく 24 △焼き竹輪 12 □いんげん 8.4 □しいたけ 6 □たけのこ 22.2 〇油 0.6 酒 1.5 みりん 1 〇上白糖 2.4 水 43.2 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ 〇スパゲティ 8.8 □人参 6.6 □きゅうり 16.5 △ローズハム 5.5 〇マヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう △ 味付けのり	牛乳 豚丼 〇米 110g △豚肉 54 □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 □人参 12 □しょうが 1.2 〇上白糖 3.6 酒 2.64 みりん 2.64 水 54 こいくちしょうゆ だし 切干大根のサラダ □切干大根 4.1 □きゅうり 12.1 □人参 9.4 △ツナ 4.4 〇上白糖 1.65 こいくちしょうゆ 穀物酢
12 牛乳 ごはん ホイコウロウ △豚肉 42 □人参 15.6 △厚揚げ 32.4 □キャベツ 78 □ピーマン 7.8 □しいたけ 6.6 □長ねぎ 12 こいくちしょうゆ □にんにく 0.84 〇油 0.36 酒 2.16 〇上白糖 1.08 〇片栗粉 1.44 △みそ トウバンジャン テンメンジャン △赤みそ 黒こしょう 蕨しゅうまい △焼売 2個 パンサンズー □きゅうり 14.3 □りょうとうもやし 11 □人参 5.5 穀物酢 〇はるさめ 5.5 こいくちしょうゆ 〇上白糖 0.55 〇ごま油 0.22	13 牛乳 ハヤシライス 〇米 115g △麦 6 △豚肉 24 □玉ねぎ 96 □人参 15.6 □ぶなしめじ 6 〇じゃがいも 28.8 □トマトピューレ 9.6 〇上白糖 0.24 水 127.2 〇油 0.36 ハヤシルウ コンソメ 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 〇はちみつレモンゼリー 22 △寒天 9.35 フルーツ給食 	14 社会見学のため 給食なし	15 牛乳 ごはん 焼肉 △豚肉 84 □玉ねぎ 80.4 □りんご 3.24 □しょうが 0.72 〇上白糖 1.32 〇片栗粉 1.2 〇ごま油 0.42 〇油 0.36 △米みそ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ 具だくさんのお汁 〇じゃがいも 30 △油揚げ 4.8 □キャベツ 18 だし □りょうとうもやし 12 □人参 6 □葉ねぎ 3.6 △米みそ 	16 牛乳 コンコンごはん 〇米 85g 〇上白糖 6.24 昆布茶 0.12 △油揚げ 11.4 みりん 3.96 〇上白糖 1.92 水 30 〇ごま(いり) 1.2 □紅しょうが 1.56 穀物酢 食塩 だし 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 □ごぼう 9.6 □玉ねぎ 21.6 □人参 10.8 △木綿豆腐 24 □葉ねぎ 3.6 △米みそ だし
19 牛乳 チキンピラフ 〇米 94g 〇麦 3.84 〇油 0.3 △鶏もも 18 △チキンウインナー 12 □玉ねぎ 36 □人参 9.6 □ピーマン 4.8 □コーン 6 〇油 0.36 コンソメ 食塩 ウスターソース こしょう コロケ 〇豚肉コロケ 1個 〇油 6 豆乳スープ △豚肉 12 □玉ねぎ 30 □人参 8.4 〇じゃがいも 30 □ぶなしめじ 6 △調製豆乳 24 水 90 〇油 0.18 豆乳ホワイトルウ コンソメ こしょう	20 牛乳 ごはん 肉じゃが △豚肉 30 □しらたき 36 〇じゃがいも 72 □玉ねぎ 60 □人参 12 □うすいえんどう 3.6 〇上白糖 3 酒 2.64 みりん 1.56 水 36 〇油 0.36 だし こいくちしょうゆ 手作りふりかけ △ちりめん 6.48 △塩昆布 1.08 〇ごま(いり) 1.08 △かつお節 2.16 みりん 1.5 〇上白糖 1.19 こいくちしょうゆ 穀物酢 コールスローサラダ □キャベツ 18.7 □コーン 11 △ローズハム 5.5 □きゅうり 20 〇マヨネーズ 〇上白糖 0.44 穀物酢 食塩	21 牛乳 コッペパン 焼きそば 〇中華めん 90 △イカ 12 □キャベツ 60 □りょうとうもやし 24 □ピーマン 9.6 △豚肉 12 □人参 12 〇油 0.36 △あおのり 0.06 こしょう 揚げギョウザ △餃子 2個 〇揚げ油 3.6 きゅうりの塩昆布和え □きゅうり 44 □人参 5.5 〇ごま(いり) 0.6 △塩昆布 1.87 食塩	22 中間テストのため 給食なし	23 牛乳 ごはん さんまのかつお節煮 △さんま 1切 酒 6 〇上白糖 9.6 みりん 6 □生姜 1.2 △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 □えのきたけ 11 □人参 5.5 △かつお節 1.28 こいくちしょうゆ 〇上白糖 0.15 穀物酢 竹の子のお汁 □たけのこ 18 □人参 9.6 △油揚げ 4.2 □玉ねぎ 21.6 △わかめ 0.36 だし 水 △米みそ
26 牛乳 ごはん ハンバーグ(トマトソース) △ハンバーグ 1個 □玉ねぎ 2.4 □にんにく 0.01 □トマト 18 〇上白糖 1.2 〇油 0.12 ケチャップ 黒こしょう ごぼうサラダ □ごぼう 17.6 □きゅうり 24.2 □コーン 11 〇ごま(いり) 0.55 〇練りごま 0.66 〇マヨネーズ こいくちしょうゆ 食塩 ポトフ □玉ねぎ 32.4 □人参 12 □キャベツ 27.6 〇じゃがいも 42 △チキンウインナー 18 〇油 0.24 コンソメ こしょう	27 牛乳 ごはん ヤンニョムチキン △鶏むね肉 3個 酒 3 〇片栗粉 7.2 〇小麦粉 3.6 〇揚げ油 7.2 酒 3.6 〇上白糖 4.8 水 1.44 ケチャップ 食塩 黒こしょう コチュジャン こいくちしょうゆ ナムル □ほうれん草冷凍 11 □りょうとうもやし 33 □人参 5.5 〇ごま油 0.22 〇ごま(いり) 0.33 こいくちしょうゆ 食塩 なすのお汁 □なす 24 □人参 6 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 □葉ねぎ 3.6 △米みそ だし	28 牛乳 カレーライス 〇米 115g 〇麦 6 △豚肉 24 □玉ねぎ 96 〇じゃがいも 48 □人参 18 □にんにく 0.48 〇油 0.36 水 138 カレールウ ウスターソース カレー粉 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 	29 牛乳 えんどう入りわかめごはん 〇米 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 〇うどん 120 □人参 7.2 □白菜 24 △鶏もも 12 △油揚げ 3.6 □玉ねぎ 24 酒 1.32 □葉ねぎ 6 うすくちしょうゆ みりん 4.8 だし こいくちしょうゆ しらあえ □ほうれん草冷凍 16 □人参 7.2 △豆腐 36 〇ごま(いり) 0.84 〇練りごま 1.8 〇上白糖 0.79 うすくちしょうゆ △米みそ	30 牛乳 ごはん デンジャオロース △豚肉 36 □ピーマン 14.04 □たけのこ 24 □玉ねぎ 24 □こんにやく 18.36 □にんにく 1.08 〇油 0.32 酒 0.43 〇上白糖 2.27 〇片栗粉 0.86 〇ごま油 0.24 こいくちしょうゆ にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 〇揚げ油 3.36 もずくスープ △鶏もも 12 △もずく 10.8 □白菜 27.6 □ぶなしめじ 6 □人参 7.2 食塩 こしょう □しょうが 0.54 うすくちしょうゆ 〇ごま油 0.32 〇油 0.18 中華スープ 鶏ガラスープ